

# WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

[www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)

## EUROPE

WEEK-END NIPPON À BUDAPEST

## ANTI-CRISE

DEVENEZ CHEF SUSHI !



## PORTRAIT

PHILIPPE DELACOURCELLE  
LE GOÛT DU JAPON

Poissons

# L'ART DES MAÎTRES JAPONAIS

dossier





Tél : 01 46 47 44 39

Fax : 01 46 47 44 74

[www.foodex.fr](http://www.foodex.fr)

Importateur de produits alimentaires japonais

## Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>



Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.



日本古来の伝統製法、生酛造り。  
米の旨みを引き出した、  
まろやかでやわらかい味わい。

Foodex vous propose toute la gamme des boissons alcoolisées japonaises

## SAKE SHOCHU LIQUEURS



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.





## Le sushi est-il un art ?

**L**e livre dont nous avons tiré notre couverture est tout simplement intitulé : « Poissons, un art du Japon ». Notre dossier de ce mois-ci est d'ailleurs tiré en grande partie de cet ouvrage paru fin 2009 aux éditions Glénat et qui est sans doute le plus complet (et le plus beau) jamais paru sur le sujet.

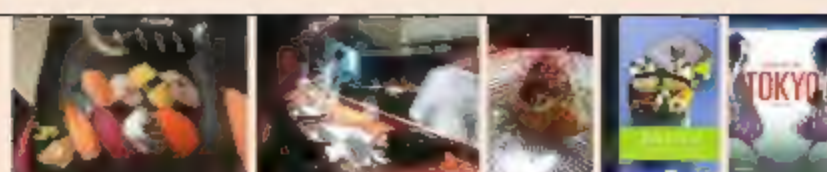
Les auteurs, une journaliste japonaise et un photographe irlandais, sont entrés dans la sushiya de Hachiro Mizutani, à Tokyo, comme s'ils pénétraient dans une galerie d'art plutôt que dans un simple restaurant. Il faut dire que les sushis servis ici n'ont strictement rien à voir avec ce qu'on trouve généralement sous cette appellation. Chaque matin, M. Mizutani va lui-même acheter sa matière première au marché de Tsukiji : exclusivement des poissons tués selon la méthode traditionnelle *iké-jime*, expression que l'on pourrait traduire par « mort vive ». Cette technique pratiquée seulement par quelques poissonniers, permet de garder le poisson parfaitement frais deux à trois fois plus longtemps. Pour Mizutani, les poissons sont comme la toile du peintre et ses pinceaux, ce sont ses couteaux. Les magnifiques images de Richard Haughton rendent hommage à ces tableaux éphémères que Mizutani offre chaque jour à ses heureux clients.

Dans ce nouveau numéro de Wasabi, nous avons voulu vous faire partager toute la richesse de ce plat qu'on appelle sushi mais qui, en réalité, se décline sous des dizaines, voire des centaines de techniques, de présentations, de goûts, de textures...

En marge des cours de sushi que nous organisons depuis un an, nous publions ce mois-ci un guide du chef sushi amateur et professionnel qui permettra à tout un chacun de s'essayer à l'art du poisson cru. Sashimi, sushi, maki... chaque technique y est détaillée pas à pas depuis la cuisson du riz jusqu'à la découpe du poisson.

Tout le monde n'atteindra pas, bien sûr, le niveau d'un Mizutani mais après tout, quoi de plus subjectif que l'art ? L'important n'est-il pas d'abord de se faire plaisir et de régaler ses amis ?

- COUVERTURE : RICHARD HAUGHTON/GLÉNAT
  - RÉDACTION : AIBA KIYOSHI, LÉONOR GRASER, TINKA KEMPTNER, KIMURA ASAKO, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, RAPHAËLE MARCADAL, BRIGITTE PERRIN, JEAN-LUC TOULA-BREYSSE, YAMADA MITSURU.
  - CONSEILLERS ÉDITORIAUX : HIGASHIUCHI TOSHIMASA, MURATA YUKIKO, DR KATHY BONAN (NUTRITION)
  - CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
  - PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
  - IMPRESSION : Groupe-Morault
  - DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL
- WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,  
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47  
MAIL : info@wasabi.fr  
SITES INTERNET : www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com  
ISSN : 1767-6142



**P.4-7 WASACTUS** nouveaux lieux, nouvelles tendances  
RESTAURANTS : Ils ont des bons nippons les Bretons : Tanpopo de Saint-Malo et Mizuna de Rennes. Paris : L'ex-cuistot de Kenzo ouvre Toyo. LIVRES : Kitano par Kitano, Look at me Tokyo et Bento.

**P.8 COURS DE SUSHI**  
Une formation express pour devenir un pro du sushi



**P.10-19 WASA-DOSSIER**

## Poissons : L'art des maîtres japonais

A travers le portrait d'un des plus grands chefs actuels, Chihiro Masui et Richard Houghton démontrent que le poisson est un art japonais au même titre que l'estampe.

**P.20 GUIDE**

Wasabi publie le Guide pratique du chef sushi amateur et professionnel



**P.22**

## WASA-PORTRAIT

Philippe Delacourcelle, le chef français qui ne peut plus se passer du Japon

**P.24 WASA-RECETTES**  
4 plats faciles à faire par K. Aiba et M. Yamada



**P.26**

## WASA-MONDE

Week-end nippon à Budapest

**P.30**

## CARNET D'ADRESSES





Naoko et François  
au-dessus de leur  
bento de midi.

## ILS ONT DES BONS NIPPONS, VIVE LES BRETONS !

### Tanpopo de Saint-Malo

**T**anpopo, le film culte d'Itami, racontait, avec un humour féroce, l'histoire d'une femme qui décide d'ouvrir un restaurant de ramen à Tokyo. On sait donc, avant même de pousser la porte, qu'on a affaire à des gens qui 1) connaissent le cinéma 2) estiment que tenir un restaurant n'empêche pas de s'amuser. Douillettement installé sur la place de la Poissonnerie dans la partie intra muros de la ville, Tanpopo a été créé en 2009 par un couple « franco-japonais » constitué de François, originaire du sud-ouest mais qui a « roulé sa bosse » comme pizzaiolo en Corse avant de devenir... danseur de butoh au Japon, et de Naoko, native d'Osaka où elle a appris la cuisine à l'école Tsuji. La cuisine qu'ils proposent est totalement japonaise dans l'esprit mais le plus locale possible en ce qui concerne les produits. Notre menu, servi dans un joli bento de laque pour le déjeuner, se composait de saumon cru au shirataki (nouilles transparentes), d'un onigiri au sésame et shiitake,

d'un morceau de canard au rutabaga, daïkon et potimarron, de tempura de sardines à la sauce sucrée et enfin d'un bouillon de délicieuses nouilles udon. Tout cela pour le prix incroyable de 18 euros !

À ce prix-là, on retournera souvent voir le film !

**Tanpopo, 5 place de la Poissonnerie.**

**T. 02 99 40 87 53. F. lun.**

### Mizuna de Rennes

**L**à encore, c'est un couple mixte, Benoît et Miho, qui tient la barre. Ils se sont installés dans un joli local tout proche de la place de République optant pour un style zen bricolé agrémenté d'un mobilier seventies aux tons chaleureux. Les plats sont affichés sur un tableau noir comme dans n'importe quelle crêperie de la ville sauf que ce qu'on y lit n'a rien à voir avec les galettes bretonnes : yuzu agedashi tofu (tofu frit parfumé au yuzu, un délice), iwashi no kobayashi (sardines au cara-



Le menu sushi  
de Mizuna. Il faut  
aussi goûter  
au resto !

mel de soja et gingembre) ou encore chikuzen ni, pot-au-feu au poulet et aux légumes. On l'aura compris, la cuisine servie ici n'a rien à voir non plus avec les sempiternels menus sushi-brochettes (même si les sushi de Miho sont excellents). Les deux compères ont au contraire fait le pari de proposer aux Rennais un vrai voyage gastronomique qui varie selon les saisons. Tout est frais, parfumé et on retrouve le « goût japonais », l'umami, dans tous les plats. Les menus de midi oscillent entre 10 et 14 euros et il faut vraiment un appétit d'ogre pour dépasser les 30 euros/personne le soir. Alors Yec'hed mat ! (à la vôtre en breton) ■

**Mizuna, 3 rue d'Argentré. T. 02 99 79 18 66.**

**F. sam. dim. et lun.**



# Sauce de soja japonaise

Explorez la différence



**Sans OGM  
Sans conservateurs  
Non-pasteurisée**

Spéciale connaisseurs

**La seule sauce de soja "crue" du marché**

\*La sauce Saneishi est obtenue par ultra-filtration, sans pasteurisation d'où son goût unique.

Distribution : Thanh Son Imex SARL, info@thanhsonimex.com - http://www.thanhsonimex.com

Points de vente : Epi Cash & Carry et Kikyo





Un open bar derrière lequel se préparent des merveilles comme, ci-contre, le turbot à la boutargue.

## Toyo by Kenzo

**V**oilà une nouvelle adresse qui va ravir les nippophages les plus exigeants. Ou plutôt qui les ravit déjà car depuis son ouverture, le 23 décembre dernier, Toyo affiche complet midi et soir et il faut déjà compter une bonne semaine de délai pour obtenir une réservation. La raison de ce bouche-à-oreille plus efficace qu'une campagne de pub sur TF1 ? Le chef Toyo était, jusqu'à une date récente, le cuisinier personnel de Kenzo qui non seulement l'a aidé à ouvrir son restaurant mais vient y dîner régulièrement avec tout ce que Paris compte de people et de critiques gastronomiques... Pour honorer son bienfaiteur, Toyo a placé, face à l'entrée, un immense portrait de... lui-même peint par Kenzo.

Ceux qui fréquentent les *izakaya* contemporaines de Tokyo retrouveront ici cette atmosphère mi-bar mi lounge avec un éclairage tamisé en salle mais assez puissant côté bar pour permettre aux clients de suivre le petit film qui s'y déroule en permanence. Le chef Toyo (qu'on prend d'abord pour un stagiaire tant il a l'air jeune) s'affaire devant la plaque de cuisson *teppan* tout en surveillant du coin de l'œil la petite dizaine d'assistants qui fabriquent qui un dashi aux ormeaux, qui un foie gras grillé au daikon, se croisant sans jamais se cogner en un étonnant ballet blanc. C'est évidemment là qu'il faut être pour profiter du spectacle.

C'est pourtant côté assiette que l'on ressentira les émotions les plus vives et les plus neuves, Toyo étant semble-t-il, aussi à l'aise dans la haute gastronomie française façon Gagnaire ou Barbot, que dans la tradition nipponne. Son turbot mariné au kombu accompagné de fines tranches de bottarga à l'aneth, la première entrée, donne d'emblée le ton d'une cuisine extra-légère et surtout ultra-originale. S'ensuivent, suivant les jours et le marché, d'autres petits plats tout aussi irrésistibles comme les œufs à la japonaise, foie gras et shiitake grillés ou encore le mi-cuit de Saint-Jacques et sa galette de radis. Plus étonnant encore : la paëlla japonaise aux fruits de mer qui réinvente complètement ce plat par une cuisson « presque » sans matière grasse (dans un plat en terre cuite) et surtout par l'ajout, au dernier moment, de morceaux d'algue croustillants qui apportent à l'ensemble une incroyable note iodée. Au bout du compte, on ne sait plus vraiment si on a dîné français, espagnol ou japonais mais à ce niveau de qualité, la question n'a strictement aucune importance...

**Toyo, 17 rue Jules Chaplain, Paris 6e. T. : 01 43 54 28 03. F. dim et lundi. Menus à partir de 35 € le midi. Le soir, 2 menus à 55 et 75 €.**



**Vinaigre mizkan. :**

l'accompagnement incontournable du sushi

Vinaigres et assaisonnements pour sushi, tout autant apprécié des professionnels que des consommateurs, au Japon et partout dans le monde.

[www.mizkan.co.uk](http://www.mizkan.co.uk)



**mizkan.**  
Bringing Flavour to Life





## Kitano par Kitano de Michel Temman

**L**es meilleurs livres sont souvent le fruit du hasard. C'est le cas de celui-ci qui n'aurait jamais vu le jour si le journaliste Michel Temman, correspondant de Libération à Tokyo, n'avait choisi d'habiter le quartier d'Aoyama, à quelques mètres du domicile de Takeshi Kitano. Réalisateur d'avant-garde adulé en Europe (*Sonatine*, *Hanabi*, *l'été de Kikujiro...*) mais surtout star n°1 de la télé japonaise, animant, sous le nom de Beat Takeshi, plus de 10 émissions hebdomadaires avec une liberté de ton en total décalage avec l'habituelle réserve nipponne, Kitano s'est pris d'amitié pour son voisin « Frenchie » qu'il croisait presque tous les jours, finissant par l'inviter non seulement à dîner mais aussi à lui poser

« n'importe quelle question ». Michel Temman ne s'en est pas privé, accumulant, en quatre ans d'entretiens réguliers, plus d'anecdotes et de confidences qu'aucun biographe n'en avait jamais obtenues de l'auteur de *Violent Cop*. Kitano parlera à Temman de ses films bien sûr, mais aussi de son enfance, de ses parents, de son rapport à l'alcool et à la nourriture. Les lecteurs de *Wasabi*, du moins ceux qui n'ont pas lu le N°14 consacré aux manières de table, découvriront pourquoi, au Japon, on ne plante jamais ses

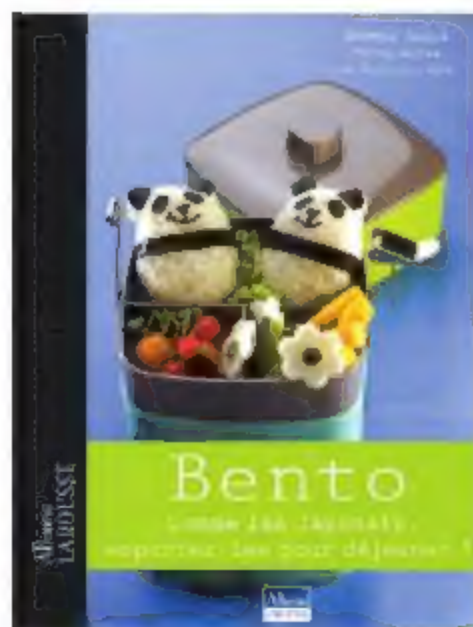


baguettes dans le riz pas plus qu'on ne s'en sert pour piquer les aliments : ces deux gestes sont associés aux rites funéraires. Dans ce livre confession, le Coluche japonais se montre tour à tour modeste et vaniteux, conciliant et intraitable, irrévérencieux et profondément attaché à la tradition, ne craignant au fond qu'une

seule chose : l'ennui. Une angoisse pour laquelle il a d'ailleurs trouvé l'antidote absolu : le (très bon) vin français !

Ed. Grasset. 330 p. 20 €.

## Bento de Noémie André et Christian Adam



**L**e bento, vous dira-t-on, c'est un peu comme les cours de cuisine japonaise : super tendance ! Pourtant, cette boîte-repas (tout comme la cuisine japonaise) existe depuis belle lurette au Japon, utilisée aussi bien par les écoliers que par les ouvriers. Un peu comme nos « gamelles » d'antan, le bento est une façon bien pratique de transporter son repas. Son originalité à lui, c'est d'être compartimenté de façon à accueillir 4 ou 5 plats différents. Idéal, donc, pour la cuisine japonaise... Dans cet adorable ouvrage relié de toile comme les vieilles bd, les auteurs donnent tout d'abord quelques bases comme la cuisson et l'assaisonnement du riz à sushi, la sauce teriyaki ou la confection d'œufs « marbrés ». Ils proposent ensuite près d'une trentaine de bentos différents, certains très « zen » comme le « kaiseki », d'autres beaucoup plus ludiques comme « les deux pandas » qui figure en couverture, ou encore le « Paysage

champêtre » avec du riz bleu et un œuf « soleil ». Pleins de légumes et d'aliments bons pour la santé, ces bentos représentent une sympathique alternative à la junkfood. Notre préféré : « Mon beau sapin » réalisé sur fond d'algue avec des kiwis, des fraises et des boules de melon... Une véritable œuvre d'art !

Ed. Larousse. 64 p. 7, 90 €.

Signalons, à propos de bentos, le très sympathique site [www.bentoandco.com](http://www.bentoandco.com), qui propose près d'une centaine de boîtes de toutes formes et de toutes matières avec tous les accessoires. Thomas Bertrand, le propriétaire de cette boutique en ligne, est un jeune Français qui vit à Kyoto d'où il expédie les bentos dans le monde entier. Il tient aussi, depuis plusieurs années, un blog très populaire : [lariviereauxcanards.com](http://lariviereauxcanards.com), traduction de Kamogawa, la rivière qui traverse Kyoto.



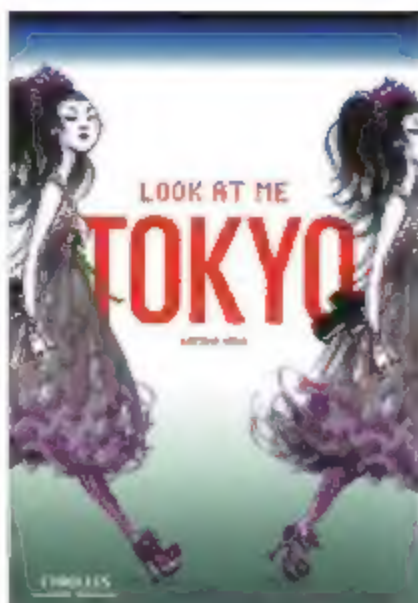
## Look at me Tokyo

### d'Antoine Kruk

**D**ire d'Antoine Kruk qu'il a un « joli coup de crayon » serait sans doute exact mais terriblement réducteur. Né à Kyoto en pleine période « Flower Power » d'un architecte français et d'une artiste japonaise, ce garçon à cheval sur les deux cultures traque et croque d'un trait élégant (il est aussi designer de mode) les innombrables « tribus urbaines » de Tokyo depuis les Shibuya girls en Vuitton-Chanel jusqu'aux ados en cosplay (de l'anglais costume player) ou encore les « maids », soubrettes faussement soumises qui évoluent dans les *maids cafés* du côté d'Akihabara, la « ville électrique ». Nous publions, ci-dessous, deux extraits de son livre et les illustrations qui vont avec.

#### Maid in Japan

*Poussez la porte d'un de ces cafés, vous ne serez pas déçu du voyage. Petit napperon ciselé sur la jupe en corolle, coiffe en dentelle sur le haut de la tête, chaussettes montant aux genoux, colifichets, peluches et fanfreluches en option, elles vous accueillent aussi fraîches que la rosée du matin. Si les héroïnes de mangas se mettaient à par-*



*ler, elles auraient forcément cette voix-là, cristalline et sucrée. Littéralement à vos genoux, au pied de votre table, elles vous adressent la parole en vous nommant « Prince » ou « Majesté ». Chacune de leurs phrases est une cuillère de miel. « Quand je verserai le lait dans votre tasse, serrez vos poings sous le visage et, comme un chaton, vous ferez miaou ! ». Ou en-*

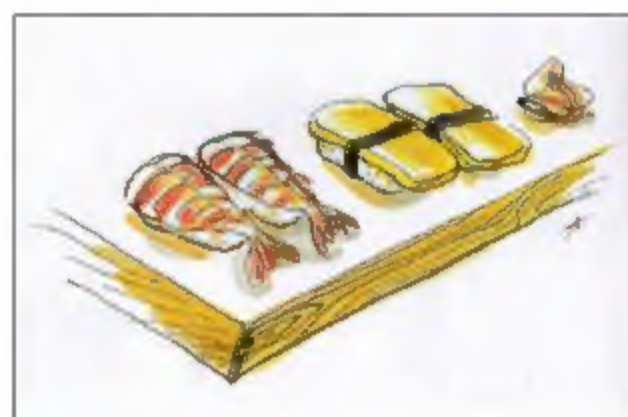
*core : « Joignez vos deux mains pour former un cœur et, avec moi, dirigez-les vers votre boisson, elle n'en sera que meilleure ».*



#### Un sushi sachant chausser

*Les crevettes sont des mules pointues de courtisanes remontées de l'Atlantide. Les omelettes, cernées d'un bandeau d'algue, quelque souliers bien bridés d'un Neptune en vacances. Je ne parlerai pas des tranches de poulpe, véritables semelles ventousées pour la pêche au grand large. Le petit tas de gingembre froissé serait-il le chiffon à cirer ?*

Ed. Eyrolles. 192 p. 25 €.



*Les crevettes sont des mules pointues...*

*Quand je verserai le lait dans votre tasse, comme un chaton vous ferez Miaou...*

### CAVE À SAKÉ

PARIS

#### LE MAGASIN DE SAKÉ À PARIS !

8, rue Thérèse 75001 Paris  
Tel. 01 47 03 05 21  
www.caveasake.com  
info@caveasake.com

Ouverture : Lundi-Samedi 11h-20h  
Métro 7 & 14 : Pyramide

PLUS DE 70 SORTES DE SAKÉ VARIANT DE 180CL À 1,6L

## Tamayura

### Thé vert Japonais

Grand Jardin de 1ère Récolte

Visitez notre Boutique en Ligne  
www.tamayura.fr  
tel : +33 (0)1 45 79 20 67



## COURS PRO

## Et si je me lançais dans le sushi !

LE NOMBRE DE RESTAURANTS DE SUSHI CONTINUE DE PROGRESSER MALGRÉ LA CRISE. POUR RÉPONDRE À LA DEMANDE CROISSANTE EN FORMATION, L'ÉCOLE CRÉÉE PAR WASABI, CHEF-SUSHI.COM, PROPOSE, DEPUIS UN PEU PLUS D'UN AN DES STAGES INTENSIFS SUR UN OU DEUX JOURS.

Par Patrick  
MANASSON

**E**n ces temps de crise où les secteurs porteurs ne sont pas si nombreux, la restauration japonaise fait figure d'exception. Du moins si l'on en juge par l'explosion du nombre de restaurants de sushi. Dans un environnement aussi concurrentiel, ce qui fait la différence, c'est évidemment la qualité. Le consommateur fait désormais la différence entre sushi industriels et sushi frais, réalisés dans les règles de l'art.

### Comment se former ?

Dans ces conditions, se former au métier d'*itamae* (chef sushi) est devenu un passage obligé aussi bien pour qui veut lancer son affaire que pour qui désire simplement s'assurer un emploi stable et bien rémunéré.



Session de janvier 2010  
sous la direction de  
Kiyoshi Aiba.

L'école Chef-sushi.com propose une formation sur deux jours dirigée par des chefs japonais expérimentés et qui se déroule de la façon suivante :  
1<sup>er</sup> jour : initiation aux différentes techniques du poisson cru en 3 fois 2 h : découpe d'un poisson entier, technique des nigiri (sushi) et des maki.  
2<sup>e</sup> jour : approfondissement et entraînement à la vitesse et à la régularité. Au cours de cette journée de 8 h, après une présentation détaillée des spécificités du métier de chef sushi, le stagiaire est placé en situation professionnelle et s'entraîne à « sortir » le plus grand nombre possible de sushi et de maki dans le minimum de temps. Il apprend également la découpe de poissons plats comme le turbot ou la barbotte ainsi que la soupe miso et l'omelette japonaise. Enfin, il apprend à aiguiser lui-même ses couteaux, clé d'un travail parfait.  
La demande pour les sushi ne se limite pas aux seuls restaurants japonais. Aujourd'hui, de nombreux chefs de cuisine française souhaitent ouvrir leur carte à d'autres saveurs et proposent à leurs clients des sushi comme entrée ou comme plat principal dans le cadre d'un repas traditionnel. C'est le cas, par exemple, du restaurant La Barcarolle à Bastia dont le chef, Jean-Pierre Simon, est venu faire un stage à l'école Chef-sushi.com au mois de janvier 2009.

« J'ai beaucoup cherché sur internet avant de me décider pour cette école qui m'a semblé la plus sérieuse. Mon souhait était de pouvoir proposer

## Machine à sushis "SUKETTO"

Tout le savoir-faire des maîtres-sushis dans un coffre compact : un concentré de technologie pour un riz toujours à bonne température.



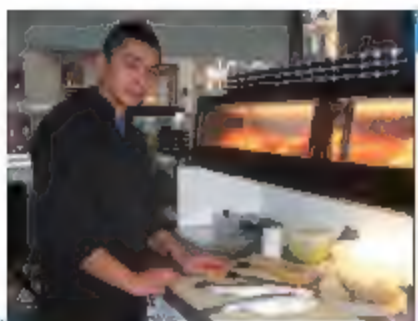
 **SUZUMO**

[www.suzumo.co.jp](http://www.suzumo.co.jp)

Faites confiance en l'expertise du numéro un mondial des fabricants de machines à sushis.

Showroom : Société Santop - 4, rue Chabanaïs 75002 PARIS  
Tél : 01.42.96.90.64 - Fax : 01.47.84.02.75 - Courriel : [santop@free.fr](mailto:santop@free.fr)





Anthony dans son restaurant-boutique d'Oslo.

## Un sushiman français à Oslo !

Français d'origine sino-vietnamienne, Anthony La, après quelques stages dans de grands restaurants japonais, a ouvert à Oslo, en 2008, Sushi Bygday, une boutique de sushi à emporter et de restauration rapide qui est devenue, en deux ans à peine, l'une des plus réputées de la capitale norvégienne. Bien que connaissant à fond toutes les techniques de découpe de poisson et maîtrisant parfaitement l'art du sushi, Anthony nous a contactés fin 2009 car il était désireux de se perfectionner auprès d'un maître japonais. Nous avons pu lui proposer un cours « sur mesure » avec notre chef Kiyoshi Aiba qui lui a notamment appris à faire les sushi au foie gras, très appréciés des Norvégiens.

**Bygday Sushi, Allé Bygday 66, Oslo**

des sushis sur notre carte et je pense à présent posséder les bases de la technique (même s'il faudra sans doute beaucoup de pratique pour mériter le titre de chef sushi !). La journée professionnelle est très dense et il vaut mieux suivre d'abord le cours d'initiation si l'on n'a pas une certaine connaissance de la cuisine ou de la culture japonaise pour en apprécier toutes les nuances. Pour ma part, j'ai beaucoup appris au cours de ce stage et je le recommanderais à toute personne souhaitant se lancer dans le sushi. ■

**Renseignements et inscriptions sur [www.chef-sushi.com](http://www.chef-sushi.com), première école de sushi à être reconnue comme organisme de formation auprès de la Direction Régionale du Travail et de la Formation Professionnelle d'Ile-de-France sous le n° de déclaration d'activité n°11 75 44153 75.**



Pain à la châtaigne et au miso de Gontran Cherrier.

## ACTUALITÉ PRODUITS

### Etonnant miso

**V**ous connaissez sans doute la traditionnelle soupe miso servie à la fin de tout repas japonais. Mais saviez-vous que cette pâte de soja fermentée peut également s'utiliser en marinade et même en pâtisserie ! De plus, cet ingrédient au goût extrêmement doux est excellent pour la santé. A l'initiative du gouvernement japonais, un « comité miso » s'est récemment mis en place afin de réfléchir à la meilleure façon de procéder pour introduire le miso en France. Patrick Duval (Wasabi) et Yomei Nakatani (Foodex) ont notamment été sollicités pour y participer. Au cours de la première réunion qui s'est tenue en janvier à Paris, William Ledeuil, chef de Ze Kitchen Gallery, a apporté la preuve que le miso offrait de très nombreuses possibilités à quiconque avait l'esprit un tant soit peu ouvert. Lui-même utilise régulièrement cet ingrédient pour des entrées comme le mi-cuit de saumon au miso et gingembre ou encore la cuillerée de miso à la vanille en dessert. Antoine Chaeffer, professeur à l'école Ferrandi, avait quant à lui préparé une quiche-Lorraine aux 3 misos tandis que Gontran Cherrier (les Pains de Gontran) a brillamment démontré que le miso et le pain ont beaucoup de choses à se dire... Son pain à la farine de châtaigne et miso est une vraie trouvaille. ■



Saumon mi-cuit au miso blanc de William Ledeuil.

# Nishikidôri Market

Tous les produits traditionnels de la gastronomie japonaise

Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs produits japonais qui, dans leur extraordinaire simplicité, valoriseront à merveille vos créations culinaires et les laisseront s'exprimer dans toutes leurs diversités.

Tél. +33 (0)2 40 83 33 99  
contact@nishikidori-market.com

[www.nishikidori-market.com](http://www.nishikidori-market.com)

## Promotion d'été OKINAWA

# 986€~TTC

おきなわ

VOLS A/R PARIS - OKINAWA  
Stop over gratuit  
Autorisé à TOKYO et KYOTO...

Partez au Japon!

Demandez aux spécialistes

- Japan Rail Pass 216€~ / 7j
- Famille d'accueil 340€~ / 7j
- Séjour linguistique 360€~ / 7j
- Vols directs et avec escale

Agence de voyage spécialisée dans le Japon

## Voyages à la Carte

48, rue Sainte-Anne 75002 PARIS (ATTN! Au fond de la cour)  
Métro : Pyramides, Quatre Septembre, <http://www.voyages-alacarte.fr>

01 42 96 91 20



# Poissons

# L'art des maîtres japonais

**L**a manière dont le poisson meurt joue un rôle fondamental. Un poisson destiné à être consommé peut mourir soit de mort naturelle (*no-jimé*), soit par immersion dans la glace (*kori-jimé*), soit par « mort vive » (*iké-jimé*), technique que privilégient les professionnels japonais.

Par Chihiro  
Masui

L'*iké-jimé* tue en effet instantanément le poisson. Le cœur peut continuer à battre pendant quelques secondes, mais le corps ne bouge plus. Il est parfaitement immobile.

Il y a principalement deux techniques, adaptées à chaque type de poisson. Dans la première, on insère une pique en biais dans le cerveau, sur le côté droit de la tête, approximativement à 2 cm de l'œil. Dans la seconde, on sectionne le bulbe rachidien en insérant un couteau par la branchie. Dans les deux cas, le but est de détruire le cervelet, c'est-à-dire la partie du cerveau qui contrôle les mouvements du corps. ■■■

Les Japonais ont développé des techniques culinaires très particulières, fruit d'un savoir empirique qui s'étend sur des millénaires et, surtout, s'appuie sur une règle fondamentale : à savoir que le poisson doit pouvoir être consommé cru. S'il n'est pas bon cru, il ne sera pas bon cuit. C'est d'une évidence limpide. Au cours des siècles, les professionnels ont mis au point des méthodes permettant de rendre la chair du poisson cru la plus goûteuse possible. Cela commence avec la façon de tuer le poisson, sujet principal de notre article.

Le texte ci-dessous est tiré du livre « Poissons, un art du Japon » de Chihiro Masui publié aux éditions Glénat (voir critique et portrait de l'auteur p. 16)







Sushi et sashimi de  
sayo poisson  
typiquement japonais  
préparé par maître  
Mizutan



- Pour certains poissons, l'une ou l'autre de ces opérations sera accompagnée par l'insertion au niveau de la queue, d'une longue aiguille, de l'air comprimé ou de l'eau pour extraire par pression la moelle épinière

Au Japon, tous les poissons de qualité subiront cette mort car, sinon, le professionnel considère que le poisson est bon à jeter. Pour les poissons qui supportent d'être transportés vivants dans de l'eau de mer jusqu'au marché, c'est le poissonnier ou le cuisinier qui s'en charge

Le poisson ne souffre pas : c'est une mort sans angoisse, nette et rapide.

La chair d'un poisson tué en *ike-jimé* conservera plus longtemps sa qualité. Pascal Barbot, chef du restaurant Astrance (3 étoiles Michelin) a pu personnellement constater que « le poisson tué selon la méthode japonaise tient une semaine, alors que le même poisson ici en France ne tiendra que 2 à 3 jours »

Les professionnels japonais disent que le pois-

son est « vivant » lorsqu'il n'est pas encore rigide et qu'il est « mort » lorsqu'il est en rigidité cadavérique. Un poisson « frais » est un poisson avant la rigidité cadavérique : un poisson déjà rigide ne pourra faire l'objet d'une cuisine sérieuse, qu'elle soit crue ou cuite car, le temps de le transporter et de le préparer, il sera déjà trop proche du stade de la putréfaction. Donc impropre à une cuisine qui emploie peu d'artifices, comme les sauces et les épices. D'un poisson tué en *ike-jimé*, on dira de façon plus poétique qu'on lui a ôté la vie, mais que sa chair continue à vivre.

### LA CHIMIE DE LA MORT

Pour comprendre l'impact de l'*ike-jimé* sur le goût et la texture du poisson il faut d'abord s'intéresser au processus chimique de la mort.

Lorsqu'un animal meurt, son cœur cesse de battre, son cerveau cesse de fonctionner, mais les cellules de son corps continuent à se transformer. Pour cela, elles utilisent l'adénosine triphosphate (ATP), une molécule présente dans tous les organismes vivants. C'est elle qui fournit l'énergie nécessaire aux réactions chimiques du corps. Cette énergie est constamment renouvelée pendant la vie, mais pas après la mort. Après la mort, le corps continue à utiliser de l'ATP pour transformer ses cellules. En quelque sorte, le corps mort épuise son stock d'ATP pour cette transformation post mortem. N'étant plus renouvelée, l'ATP se décompose en plusieurs substances, dont l'acide inosinique. L'arrêt de l'approvisionnement des cellules en

Sushi et sashimi  
de shima-aji parfois  
appelé saumon de  
Sainte-Hélène.





énergie provoque une accumulation d'ions calcium qui immobilisent les muscles. Privés d'ATP, ceux-ci ne se décontractent plus ce qui provoque la rigidité cadavérique (*rigor mortis*). La rigidité cadavérique affecte progressivement l'ensemble de l'organisme, jusqu'à la rigidité totale de tous les muscles.

Après un certain temps, toutefois, la rigidité cadavérique diminue progressivement tandis qu'en courbe inverse, l'acide inosinique augmente. La fragmentation des tissus s'accélère. Les protéines, grâce à l'action de leurs propres enzymes, se transforment en acides aminés. L'acide inosinique se décompose en hypoxanthine, puis en urée, puis en ammoniacque.

Après ce stade, les bactéries se développent et la putréfaction commence.

L'acide inosinique ou inosinate est l'une des trois substances de l'umami (voir Wasabi n°19), et l'essence même de l'umami du poisson. Le mûrissement des muscles se caractérise par la texture de la chair qui, de croquante, devient tendre. Les acides aminés sont également sources de goût : les plus connus sont l'aspartate et le glutamate (qui sont également les substances les plus présentes dans le kombu).

Le temps nécessaire à l'installation de la rigidité cadavérique est sensiblement identique à celui de sa disparition. Donc, si l'on sait exactement quand le poisson est mort et quand il est devenu rigide, alors on saura aussi quand va cesser la *rigor mortis*. Ceci permet au professionnel d'appréhender le moment où l'on pourra obtenir la texture et l'umami désirés.

#### LE GOÛT DU SANG

Le poisson tué en *iké-jimé* est immédiatement vidé de son sang grâce à une opération appelée *chi-nuki*. Le *chi-nuki* est une étape incontournable dans la préparation de bon nombre de poissons, car le sang est le principal facteur de ce que l'on appelle le « goût du poisson ». Un goût rédhubitoire pour le poisson cru mais aussi pour les préparations raffinées. Généralement, la cuisine japonaise n'aime pas le goût du sang et cherche à tout prix à l'éliminer. Une répugnance sans doute autant gustative que culturelle.

Lorsque le couteau est inséré par la branchie

pour l'*iké-jimé*, il sectionne aussi les artères. Pour certains poissons, on pratiquera également une incision au niveau de la queue pour que le sang s'écoule à l'extérieur (c'est là qu'on insère l'aiguille dans la moelle épinière). Les poissons blancs comme la barbotte sont plongés dans l'eau, ce qui permet de les vider et de les laver de leur sang, intérieur et extérieur, pour obtenir une chair blanche et translucide.

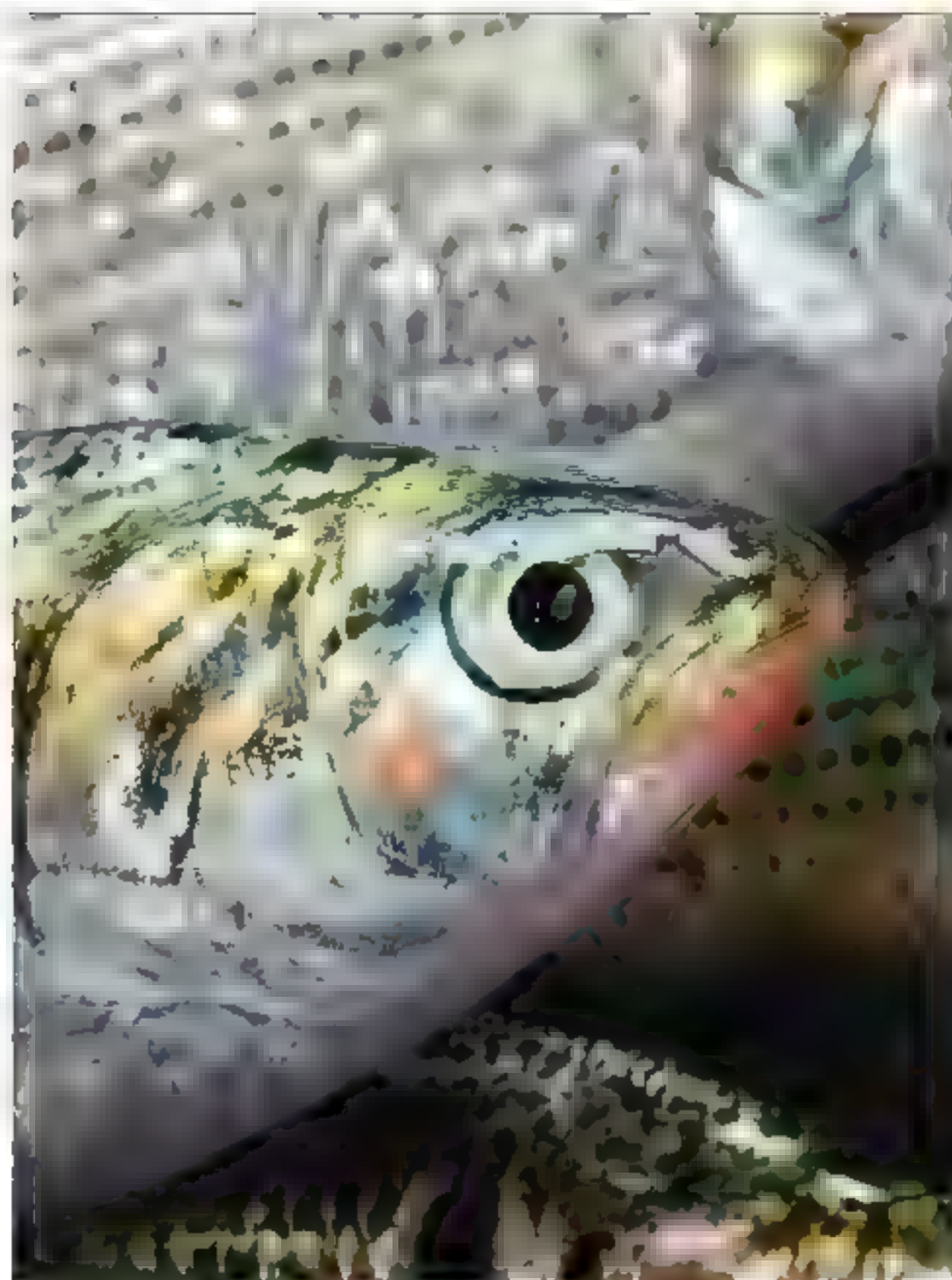
Le poisson ainsi préparé est aussitôt plongé dans une eau froide ou glacée, pour que la température de sa chair ne monte pas. Le thon post mortem, par exemple, peut atteindre 40 °C s'il n'est pas refroidi.

#### NEKASU : LE REPOS

Après la *rigor mortis* et avant que ne commence le processus de putréfaction, les muscles commencent à s'attendrir sous l'effet de la maturation.







Un kohada encore  
très frais.

■ ■ ■ Pour obtenir une viande de bœuf savoureuse, il faut qu'elle ait « reposé » 8 à 10 jours après l'abattage de l'animal. L'intervalle est de 4 à 6 jours pour le porc et de 12 à 24 heures pour le poulet. Avant ces délais, ces viandes sont tellement dures que même une cuisson prolongée ne parviendrait pas à les attendrir. En Occident, si l'on connaît bien les temps de maturation pour la viande, on porte peu d'intérêt à ceux du poisson. Or, chez les professionnels japonais, ce point est crucial pour obtenir le meilleur du produit. Un thon doit ainsi reposer plusieurs jours, contre quelques heures pour les petits poissons, comme le chinchard, qui « mûrissent » vite. Cette dernière étape du traitement du produit, le repos de la chair, est l'affaire du chef pour qui la « cuisine » a déjà commencé.

#### LA CUISINE DU TEMPS

Un vrai chef japonais veut contrôler lui-même le moment propice à la dégustation. Entre l'instant où le poisson est sorti de l'eau jusqu'au début de la putréfaction des chairs, le maître doit choisir le meilleur moment, celui

## Le shun ou la saveur de l'éphémère

L'esthétisme japonais se plaît dans la recherche de l'éphémère, ce qu'illustre bien la cérémonie de thé ou le haïku. La saison qui passe, le moment furtif, l'instant présent, la vie et la mort sont autant d'exemples du caractère éphémère et instable de la nature, à l'instar de ces estampes japonaises appelées « Images du monde flottant » (*ukiyo-e*). Le *shun* est l'expression de ce caractère éphémère dans la cuisine. Il recouvre trois concepts. D'abord, il désigne le moment très bref où un produit fait son apparition sur les étals et qu'il est encore rare et coûteux. Ce sont les primeurs en France, les *hatsu-mono* au Japon, où le terme s'applique à tous les aliments, notamment le poisson. Un dicton japonais dit d'ailleurs que « celui qui mange un *hatsu-mono* rajoute soixante-quinze jours à sa vie ».

Ensuite, le *shun* renvoie à la période où la production est la plus abondante, ce qu'on appelle en France « la saison » (la saison des fraises, des cerises, etc.). Enfin, le *shun* désigne aussi le meilleur moment de dégustation d'un produit, quand ses saveurs et ses parfums sont à leur apogée. En somme, le *shun* est très japonais, à la fois illogique et flou, mais aucun Japonais, quel que soit le concept auquel il fait référence, n'a besoin de préciser sa pensée car ce mot suffit à évoquer un temps qui ne sera jamais que furtif.

Les Japonais retrouvent ainsi, dans les saveurs du *shun*, un souvenir du temps qui passe et de l'évanescence du monde. Là où, en France, la carte d'un restaurant gastronomique change à chaque saison, donc quatre fois par an, avec des plats qui peuvent rester toute l'année au menu, le respect du *shun* implique que le menu d'un *ka seki* soit entièrement renouvelé tous les mois. Les noms suivent d'ailleurs les mois de l'année, la « cinquième lune » désignant par exemple un menu du mois de mai. Un sushi-ya parlera du *shun* pour exprimer parfois un produit, parfois une saison, en disant par exemple : « Aujourd'hui, le kohada est *shun*. »





de l'équilibre le plus savoureux entre la texture et le goût. Ce timing est beaucoup plus précis, difficile et subtil que pour la viande. C'est ce que j'appelle la « cuisine du temps », qui n'utilise que la durée de la transformation naturelle et chimique de la chair pour l'« assaisonner » et la « cuisiner ».

Le talent du maître réside dans ce choix du moment de la dégustation. Il est d'autant plus important si le poisson est consommé cru. Quand il est cuit, on peut davantage jouer sur l'assaisonnement. Néanmoins, dans ce cas, le chef décide aussi du moment de la dégustation en calculant précisément l'impact de la cuisson sur une chair préparée par l'écoulement du temps, ainsi que la transformation par le temps d'une chair déjà cuite.

Au marché, le maître choisit le poisson en fonction du moment où il va être dégusté. Le chinchard peut être préféré avant ou pendant la rigidité cadavérique, quand sa chair est ferme, fraîche et jeune. Dans ce cas, on privilégie une texture croquante. Mais cette texture s'obtient au détriment du goût. Une chair plus ferme est moins riche en umami, et inversement. La réussite de la cuisine tient dans cet équilibre entre les deux.

La plus grande difficulté réside peut-être dans la diversité des possibilités qu'offre la chair du poisson. Contrairement à la viande, il peut se déguster sans avoir eu le temps de « mûrir ». C'est d'ailleurs tentant de le manger tout de suite, car sa chair vive laisse une impression de fraîcheur et de nouveauté.

Pour moi, le meilleur poisson est celui qui est cuit sur la braise aussitôt pêché ou celui, cru, qui a reposé le temps idéal entre les mains de grands professionnels. Le premier aura toute la saveur fraîche et naturelle de la mer. Le second aura un umami complexe et riche, une chair tendre et fondante, mais avec aussi un certain croquant. La cuisine du temps est donc un instrument formidable qui, entre les mains de celui qui la maîtrise à la perfection, jouera une musique divinement supérieure à toutes les autres.

suite P - 16

M. Fujita, l'un des poissonniers les plus connus de Tsukiji pour le thon



## Votre maison à Kyoto\* à partir de 420 euros la semaine

Vivre le Japon vous propose un hébergement en maison individuelle traditionnelle pour découvrir Kyoto en toute liberté, de 420 euros à 1050 euros la semaine (\*du à Tokyo)

Vivre le Japon

01 42 61 60 83

48, rue Sainte-Anne, 75002 Paris  
www.vivrelejapon.net

京子

Cours de cuisine  
japonaise familiale de Kioko

25 mars 2010  
à 18h30  
48, rue Sainte-Anne  
75002 Paris

Participation  
30€

-Recettes-  
Trois types de sushi  
chirashi, inari, temari  
dégustation avec une soupe miso

Renseignements  
→www.kioko.fr  
→au magasin

contact →coursdecuisine@kioko.fr

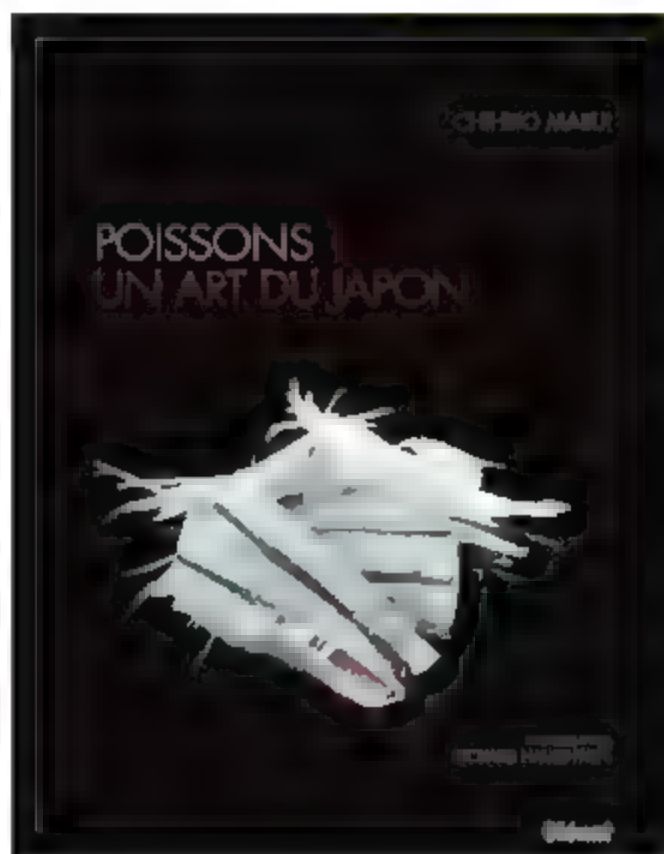
Magasin  
46, rue des petits-Champs 75002 Paris  
tel:01 42 61 33 65  
mardi au samedi 10h-20h dimanche 11h-19h

Pour les professionnels  
tel:01 45 21 46 99  
lundi au vendredi 8h-16h



# Poisson, un art du Japon

## Un ouvrage exceptionnel



Le livre dont est tiré l'article ci-dessus n'entre dans aucune catégorie connue. Il commence comme une enquête minutieuse sur les fondements de la cuisine et du goût japonais, enchaîne avec un émouvant portrait du chef sushi trois étoiles Hachiro Mizutani pour s'achever sur de savoureuses recettes de cuisine kaiseki. Merveilleusement écrit par Chihiro Masui, journaliste japonaise résidant en France, il est illustré par les images presque minérales de Richard Houghton. Nous les remercions tous deux ainsi que les éditions Glénat, de nous avoir autorisés à en reproduire quelques extraits.

Par Patrick  
Manasson

Née au Japon, Chihiro Masui a dû quitter son pays à l'âge de quatre ans pour suivre ses parents, tous deux journalistes, d'abord à New-York, puis à Londres et enfin à Paris. À l'adolescence, elle ressent soudain le besoin de retrouver ses racines et décide de terminer ses études secondaires à Tokyo. Deux ans plus tard, elle revient à Paris pour s'inscrire en fac de philo. Parallèlement et encouragée par sa mère, Chihiro se met à écrire pour la presse japonaise. À 16 ans, elle publie son premier article : une lettre écrite par une petite fille à son grand-père qui ne peut plus voyager. L'article plaît tellement que le magazine lui commande toute une série sur même principe. Écrire sera désormais son métier et sa passion. Une passion à laquelle s'en ajoutera bientôt

une seconde, partagée par sa mère avec qui elle a co-signé un livre sur les sushi : la cuisine. Curieuse, exigeante et surtout adorant examiner dans le détail comment les produits sont transformés, Chihiro rencontre, pour la presse japonaise, les plus grands chefs français : Joël Robuchon, Pierre et Michel Troisgros, Frédéric Anton, Yannick Alléno, Pascal Barbot... et c'est tout naturellement que Michelin lui demande, en 2009, pour le centième anniversaire du guide, de participer à la réalisation du livre « Les trois étoiles du guide Michelin, le tour du monde des tables d'exception ».

Chihiro n'en oublie pas pour autant qu'elle est japonaise. Bien qu'admiration de la créativité française, elle avoue préférer l'humilité des





Nigari TOFU

完全無菌 6重層パック  
Six-Layer Package



おいしさを  
しっかりガード。  
開けた時が作りたて。



芳醇  
まろやか  
際立つおいしさ  
にがり使用の  
本格絹ごしとうふ



Nigari TOFU



本にがり  
豆腐

Silken  
Medium

325g

- Aucune réfrigération nécessaire
- Longue durée de conservation
- Sans conservateurs
- Produit entièrement naturel
- Au nigari pour une saveur authentiquement japonaise

森乳とうふは森永乳業の製品です



Morinaga Nutritional Foods

Visit our website for more information  
[www.morinu.com](http://www.morinu.com)





■ ■ ■ maîtres sushi qui, pour la plupart, se présentent avant tout comme des artisans. « Leur seule ambition, dit-elle, n'est pas d'être reconnus comme des créateurs mais de réussir à servir tous les jours une cuisine de qualité égale ». Une rencontre, en particulier, va la marquer profondément, celle de Hachiro Mizutani qu'elle considère sans hésiter comme « le plus grand chef sushi du Japon et donc du monde ». Elle se souvient avec émotion du jour où elle est allée pour la première fois dans son restaurant à Ginza : « C'est sa femme qui m'accueille en tablier, comme une

## ● L'humilité du maître

Cette image montrant Hachiro Mizutani au travail en dit long sur sa conception du métier d'*itamae*. On est frappé tout d'abord, par la position de la tête qui forme quasiment un angle droit avec les épaules. Cette souplesse du cou a été acquise, à coup sûr, à force de sauver les clients avec toute l'humilité nécessaire. Ici, elle est bien utile car elle lui permet d'avoir sur le poisson l'angle de vue le plus direct. La position des mains est également remarquable : le geste est sûr et en même temps parfaitement relâché comme s'il exprimait une sorte de respect pour l'an mal dont on a pris la vie. La main qui tient la queue du poisson est si légère qu'on croirait qu'il ne fait que déposer une boulette de wasabi devant le client. Quant à celle qui manie le couteau, elle ne tire ni ne pousse : la lame semble avancer toute seule le long de l'arête. L'absence d'expression sur le visage, enfin, témoigne tout à la fois du calme et de la concentration du maître. Nulle émotion ne vient troubler le travail. Seul compte le poisson.

*Patrick Duval*

simple ménagère, en me souhaitant la bienvenue d'une voix douce. Lui se tient derrière son comptoir. Un homme mince, sans façon, dans un habit blanc immaculé. Il ne sourit pas, ne dit rien ». On est à mille lieues de la truculence des chefs français ! Au Japon, dans les grandes maisons, les clients sérieux ne demandent jamais le menu. Ils s'en remettent aveuglément au chef en prononçant la formule magique « *Omakase* » (décidez pour moi) car, comme Chihiro l'explique dans son livre, un chef sushi digne de ce nom doit pouvoir deviner non seulement ce qui va plaire au



client mais aussi dans quelle quantité. Ce don fait intégralement partie du métier d'*itamae*. Accompagnée du photographe irlandais Richard Haughton, Chihiro obtiendra du maître l'autorisation, pour la réalisation du livre, de le suivre au marché au poisson de Tsukiji où il se rend chaque matin et de le regarder ensuite élaborer ce qu'elle appelle joliment la « cuisine du temps ». Car l'art du chef sushi, avant même de parler de découpe du poisson, consiste à choisir le meilleur moment pour servir un poisson à partir de l'instant de sa mort. « Le temps qui s'écoule, écrit-elle, remplace à la fois la cuisson et l'assaisonnement. Si Mizutani est un grand maître, c'est d'abord par sa compréhension totale du produit, sa capacité à choisir l'instant précis pour en faire ressortir la meilleure saveur, la meilleure texture ». Une expérience aussi banale que l'achat d'un poisson sur un marché parisien a permis à Chi-

hiro de mesurer le degré d'exigence de Mizutani. « En 2007, raconte-t-elle, le maître est venu à Paris où il était invité à faire une démonstration dans un trois étoiles parisien. Je l'ai emmené au marché d'Iéna pour choisir un poisson mais à son air soucieux, j'ai compris qu'il était très inquiet. Tous ces poissons sont morts, m'a-t-il expliqué en touchant un poisson avec son index pour me montrer combien il était dur. Pour moi, rien de plus naturel car on m'avait toujours affirmé qu'un poisson frais doit être bien raide quand on le tient droit. Pour Mizutani, cela signifiait au contraire que le poisson était déjà « très mort ». Finalement, il a choisi un sar qui l'a jugé « pas trop mort » et un bar de ligne « bien mort mais qui a l'air correct ». » « Mizutani, écrit Chihiro, ne les aurait jamais servis dans son restaurant mais les cuisiniers français ont été fascinés par la dextérité du couteau et le parfum du wasabi frais. » ■



**C'EST MA  
SUCRÉE À MOI!**

La nouvelle sauce soja sucrée Kikkoman est fabriquée à partir de sauce soja naturellement fermentée et d'autres ingrédients de qualité du Nhật sélectionnés. Elle accompagne naturellement le riz que vous venez napper. La sauce soja sucrée assaisonne aussi agréablement les salades ou elle se marie parfaitement au vinaigre et à l'huile d'olive.

[www.kikkoman.fr](http://www.kikkoman.fr)

 **KIKKOMAN**

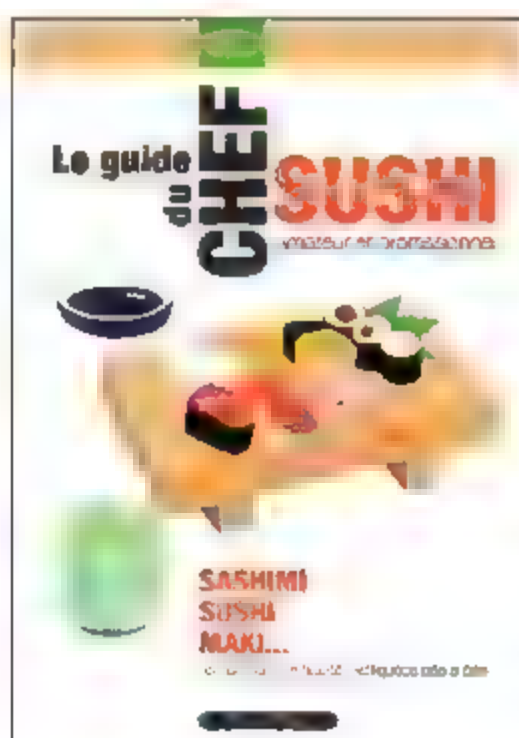
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



ITAMAE

# Le guide du chef sushi

## amateur et professionnel



EN MARGE DES COURS DE CUISINE DISPENSÉS CHAQUE SEMAINE PAR WASABI, LES ÉDITIONS THÉMA PRESS PUBLIENT UN GUIDE PRATIQUE EXPLIQUANT PAS À PAS COMMENT RÉALISER DES SUSHI OU DES MAKI DANS LA TRADITION JAPONAISE. SELON PATRICK DUVAL, L'AUTEUR DU GUIDE, IL N'EST PAS INDISPENSABLE D'ÊTRE JAPONAIS POUR DEVENIR UN PRO DU POISSON CRU. IL SUFFIT JUSTE D'APPRENDRE AVEC LA BONNE MÉTHODE.

Patrick  
DUVAL

**T**u es sûr que c'est un « vrai » japonais ? me demandent souvent mes amis lorsque je leur recommande un restaurant. Car ils se méfient, disent-ils, de tous ces « faux » japonais qui se sont multipliés ces dernières années...

Au risque de surprendre le lecteur, je dois avouer que je n'ai jamais adhéré à cette opposition entre « vrais » et « faux » japonais. Je ne suis pas de ceux qui pensent qu'il faut absolument être japonais pour exercer honnêtement et avec talent le métier d'itamae, c'est-à-dire de chef sushi.

Il est vrai qu'au Japon, il faut compter pas loin de dix ans de dur apprentissage pour prétendre au titre envié d'itamae. Dix ans pendant lesquels l'aspirant chef sushi va faire à peu près tout : nettoyer le sol, les frigos, les vitrines à sushi, vider les poubelles puis gratter et vider les poissons avant, enfin, d'être autorisé à déposer sa première lamelle de thon sur une boulette de riz. Mais c'est le Japon et c'est ainsi, dans un rapport de maître à élève, que l'on apprend, là-bas, tout métier. Les Japonais estiment en effet que, pour maîtriser un art, une technique, la seule méthode qui vaille consiste à répéter des milliers de

L'un des gestes de base pour réaliser un nigiri





Technique du hosomaki,  
le maki traditionnel.



fois le même geste afin que celui-ci devienne quasi automatique. C'est à ce prix-là seulement qu'on pourra, autant de fois que nécessaire, produire avec une régularité d'horloge, une qualité constante, jamais prise en défaut. Très peu d'Occidentaux sont capables (ou ont envie !) de s'imposer pareille discipline et sans doute n'atteindront-ils jamais ce rêve de perfection que visent les professionnels japonais. Qu'ils se rassurent : selon le guide Michelin consacré à Tokyo, seuls deux chefs sushi de la capitale méritent 3 étoiles ce qui signifie que des milliers d'autres, bien que japonais, en sont encore bien éloignés ! Pas de complexe à avoir, donc. D'autant qu'en Europe, et en particulier en France, nous avons un atout de taille : la créativité et l'imagination. Depuis le début de la vogue des sushi, au début des années 80, ceux-ci ont considérablement évolué, s'enrichissant d'ingrédients jusqu'ici rarement utilisés comme les fruits, les légumes, les tempura et même le foie gras ! En Angleterre, mais aussi en France, des concours de sushi couronnent chaque année des créations originales qui, non seulement élargissent la palette des goûts, mais permettent également de trouver d'intéressantes alternatives au thon, gravement menacé par la surpêche.

C'est dans cet esprit d'ouverture que nous avons créé l'école du sushi « Wasabi/chef-sushi.com » ou nous formons chaque semaine, des dizaines de chefs sushi amateurs et professionnels.

Nous leur enseignons les bases classiques et en particulier tout ce qui concerne la préparation du riz à sushi car de sa réussite dépend à

70% le résultat final. Nous leur apprenons également les techniques japonaises, élaborées au fil des siècles, pour découper le poisson en respectant à la fois l'hygiène et le sens esthétique.

Le petit guide que nous publions a été conçu pour les accompagner durant leurs premières tentatives et devrait les aider à acquérir une maîtrise, disons acceptable, de l'ensemble des techniques de travail du poisson cru.

Il pourra être lu de A à Z ou feuilleté en fonction des besoins. Ayez-le toujours à portée de main dans un coin de la cuisine pour vérifier un geste, des proportions, surtout si vous n'êtes pas un « vrai » japonais ! Ce qui ne vous empêchera pas, nous en sommes certains, de préparer de délicieux sushi et de rouler de magnifiques maki. Alors, à vos couteaux et rendez-vous dans dix ans pour comparer les deux méthodes !

**Itamae, Le Guide du chef sushi amateur et professionnel. 112 pages. 12 euros port compris. A commander sur [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr).**



Spécialité de ramen  
et de gyoza

**28, Rue Sainte-Anne,  
Paris 1<sup>er</sup>**

**Tél. : 01 49 26 09 82**





# Philippe Delacourcelle

## fait son marché à Tokyo

par Raphaële  
**MARCADAL**

**S**itué au cœur de Tokyo, dans le quartier de Ginza, le « ventre du Japon » comme on l'appelle, rassemble chaque jour près de 2500 tonnes de poissons et de coquillages presque tous vivants. Philippe Delacourcelle ne compte plus le nombre de fois où il a erré dans les allées de ce marché gigantesque « Ce qui me fascine le plus ici est la quantité de poissons vivants venant des quatre coins du monde disponible quotidiennement », explique-t-il, béat d'admiration devant un étalage où frétille turbot, daurade, crabes, fugu, crevettes, oursins et autres crustacés. « On trouve à Tsukiji trois catégories, poursuit ce fin connaisseur : les morts, les saignés et les décérébrés. Les premiers sont servis dans les bouibouis populaires et les restaurants occidentaux. Les deuxièmes, la catégorie supérieure, sont à la carte des sushiyas et restaurants traditionnels de l'archipel : deux entailles sont pratiquées à la base de la tête et de la queue pour évacuer totalement le sang et conserver une couleur transparente à la chair. Enfin, les décérébrés correspondent au nec plus ultra de la sophistication nipponne : l'animal est entaillé derrière la tête de manière à ce que l'arête soit sectionnée, puis un fil d'acier est introduit dans sa moelle épinière, détruisant ainsi instantanément ses nerfs. Ce procédé évite au poisson mort de se rigidifier et lui permet de conserver la souplesse et la transparence du poisson vivant »

Peu de restaurateurs français, (surtout lors-

GLOBE-TROTTER INFATIGABLE, CÉLÈBRE POUR SA PASSION DES ÉPICES ET SON AMOUR DU JAPON, LE PÉTULANT CHEF FRANÇAIS PHILIPPE DELACOURCELLE, À LA TÊTE DES BISTROS GASTRONOMIQUES « LE PRÉ VERRE » À PARIS ET TOKYO, PUBLIE UN LIVRE SUR TSUKIJI, LE PLUS GRAND MARCHÉ AU MONDE DE POISSONS





qu'ils sont, au départ, spécialistes du cochon de lait !) sont aussi précisément informés de ces techniques ancestrales nippones, jalousement gardées.

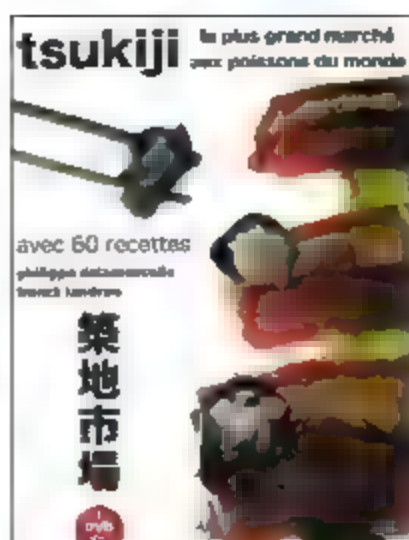
« Les voyages forment la jeunesse », vous répondrait d'un ton jovial ce chef à la moustache riieuse et à l'œil pétillant. Adepte de la cuisine française du terroir, amoureux des bons produits, Philippe Delacourcelle n'en a pas moins sillonné l'Asie du Nord au Sud, guidé par sa seule soif de découvertes culinaires et son appétit du grand large.

Cuisinier-itinérant au Japon pendant presque un an, Philippe Delacourcelle a eu le rare privilège de découvrir les arrière-cuisines nippones, une expérience inoubliable qui lui a définitivement donné le « goût du Japon », pour reprendre le titre d'un autre livre qu'il a publié à l'automne dernier. Toutefois, si le chef parisien apprécie le goût iodé du shirako (sperme de cabillaud), et la saveur de la chair de baleine, il avoue en revanche n'avoir pas eu le courage de goûter au cœur de tortue encore palpitant que lui a proposé un jour un confrère japonais croyant lui faire plaisir et honneur.

Reputé pour sa cuisine aux épices, héritée de ses voyages en Asie du sud-est et expérimentée en 1984 dans son premier restaurant, Le Clos Morillons, situé dans le 15<sup>e</sup> arrondissement, Philippe Delacourcelle travaille depuis 20 ans avec son frère Marc, sommelier et grand amateur de vins fruités. C'est ensemble qu'ils ont ouvert Le Pré Verre, d'abord à Paris en 2003, puis à Tokyo quatre ans plus tard, pour y proposer une « cuisine moderne issue de la gastronomie, riche en associations novatrices mais à un « prix de bistro »

« Pour moi la vraie cuisine ce n'est pas les restaurants étoilés », revendique en effet ce chef très original qui puise une grande part de son inspiration dans les échanges culinaires franco-japonais.

« J'essaie de reproduire au Japon une cuisine



française avec des produits locaux et vice-versa, lorsque je découvre un produit qui n'existe pas en France, j'essaie de réadapter la technique et la manière de faire japonaise à Paris ».

Fan de miso et de sauce soja, Philippe Delacourcelle marie sa cuisine de bistro, avec bon nombre d'ingrédients japonais tels le wasabi, les algues wakamé ou le daikon. Récemment, il a même créé un dessert à base de mizuna (sorte de sa-

lute verte japonaise au goût très doux) et de chocolat blanc au « goût ngolo »

Interrogé sur d'éventuels nouveaux projets de restaurants, le chef vante les mérites d'une ville comme « New-York, cosmopolite et idéale pour développer une cuisine inspirée par d'autres horizons » mais rêve toujours d'ouvrir à Paris une « izakaya à la française »

Avis aux investisseurs !

**Tsukiji, le plus grand marché aux poissons du monde. 60 recettes de poisson originales rapides et faciles à réaliser ».**

Editions Agnès Viénot, 2010. 192 p. 24, 90 €.

## Adresses

### ■ Le Pré Verre à Paris,

8 Rue Thénard,

75005 Paris.

Tel : 01 43 54 59 47

### ■ Le Pré Verre à Tokyo,

Omotesando 4F

Gyre Building 5-10-1

Jingumae- Shibuya-Ku

Tel : +81 3 3486 1603

## DESTINATION JAPON

Agence de voyages spécialisée

Découvrez  
nos nouveaux circuits 2010  
sur notre site !  
[destinationjapon.fr](http://destinationjapon.fr)

Billets d'avion - Japan Rail Pass

Lois de mariage - Circuits organisés

Voyages sur mesure - Plombiers

Oasen-ryokan - Ryokan - Hôtels - etc.



11 rue Villado 75001 Paris  
Tel : 01 42 96 09 32  
Fax : 01 42 97 57 49  
[resa@destinationjapon.fr](mailto:resa@destinationjapon.fr)  
[www.destinationjapon.fr](http://www.destinationjapon.fr)  
[www.jp-pass.fr](http://www.jp-pass.fr)







PAR KIYOSHI AIBA ET MITSURU YAMADA

# La cuisine japonaise facile

## Salade d'épinards au tofu et sésame (*shira ae*)

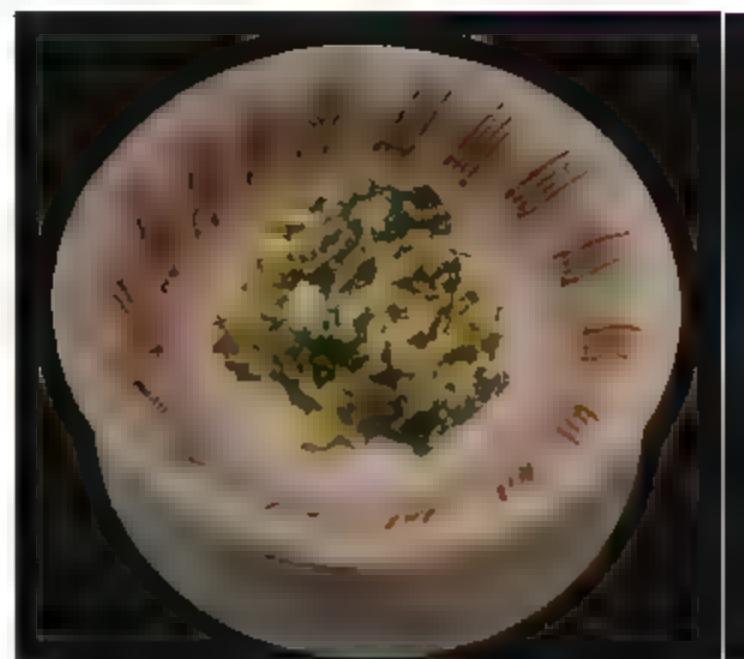
Pour 4 personnes

**Ingrédients :**

250 grammes de tofu momen  
250 grammes d'épinards en branches  
2 cuillères à café de crème de sésame blanc  
1 cuillère à soupe de sucre en poudre  
1 pincée de sel  
1 cuillère à café de shoyu utsukushi  
(sauce de soja légère)

**Préparation : (10 minutes)**

■ Faites blanchir les épinards en les passant une ou deux minutes dans l'eau bouillante. Retirez les tiges et coupez les feuilles en petits morceaux.  
■ Mettez le bloc de tofu dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Placez le tofu sur une planche et pressez-le pour en faire sortir toute l'eau. Essuyez avec du Sopalin.  
■ Placez le tofu dans un mortier et ajoutez-y le sésame, le sucre et le sel. Broyez le tout avec un pilon jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Ajoutez la sauce de soja et remuez à nouveau.  
■ Mélangez le tofu et les épinards et saupoudrez de graines de sésame.



## Porc pané (*tonkatsu*)

Pour 4 personnes

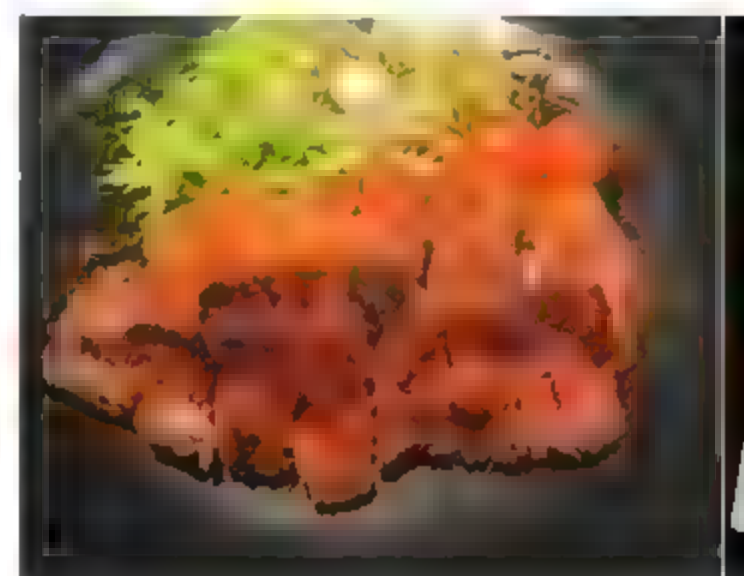
**Ingrédients :**

4 filets de porc de 150 gr chacun environ (on peut aussi prendre du filet mignon, de la côte de porc ou de l'échine)  
2 œufs  
150 gr de farine blanche  
150 gr de chapelure  
150 gr de chou vert

**Préparation : (20 minutes)**

■ Passez la viande dans la farine et enlevez le trop plein en tapotant bien de chaque côté. Battez les œufs comme

pour une omelette et ajoutez-y un peu de lait ou d'eau. Passez ensuite rapidement la viande dans l'œuf et dans la chapelure.  
■ Dans une friteuse ou une poêle, faites chauffer de l'huile à 180° (pour vérifier la température, jetez quelques miettes de chapelure : elles doivent « danser »). Plongez-y la viande panée et laissez cuire entre 5 et 10 minutes suivant l'épaisseur de la tranche en retournant celle-ci au moins une fois. Coupez le chou en fines lamelles et servez en nappant la viande de sauce sucrée spéciale « tonkatsu » (en vente dans les épiceries asiatiques).



DANS CHAQUE NUMÉRO DE WASABI NOUS VOUS PROPOSONS QUATRE RECETTES DE CUISINE FAMILIALE CONCOCTÉES PAR KIYOSHI AIBA ET MITSURU YAMADA, TOUS DEUX CHEFS AU ZEN À PARIS. IL S'AGIT DE PLATS DE SAISON QUE LES JAPONAISES FONT À LA MAISON AVEC CE QU'ELLES TROUVENT DANS LE FRIGO. L'AUTOMNE ÉTANT LA SAISON DES CHAMPIGNONS, VOUS EN TROUVEREZ DANS DEUX DES RECETTES CI-CONTRE. NOUS VOUS RAPPELONS QUE MAÎTRE AIBA DONNE RÉGULIÈREMENT DES COURS DE CUISINE TRADITIONNELLE (DÉTAILS SUR [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR)).

## Marmite de daurade au riz (*tai meshi*)



Pour 4 personnes

**Ingédients :**

2 daurades royales entières (juste grattées et vidées)

400 gr. de riz

50 gr de gingembre

50 gr de gobo (salsifi blanc)

1 cuiller à café de dashi,

4 cuiller à soupe de saké

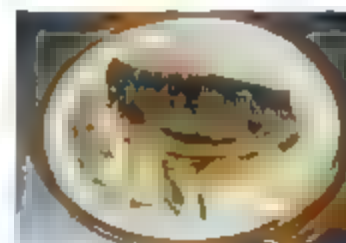
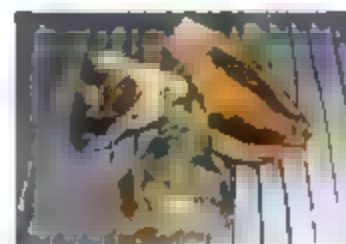
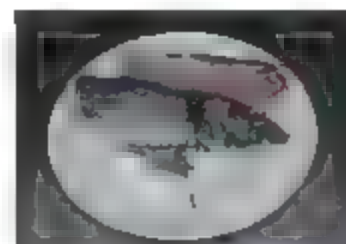
**Préparation :** (45 minutes)

■ Lever les filets de daurade et garder au frais. Couper les têtes en deux dans le sens de la longueur et les mettre au grill ainsi que l'arête centrale pendant 5 minutes de chaque côté. Ne craignez

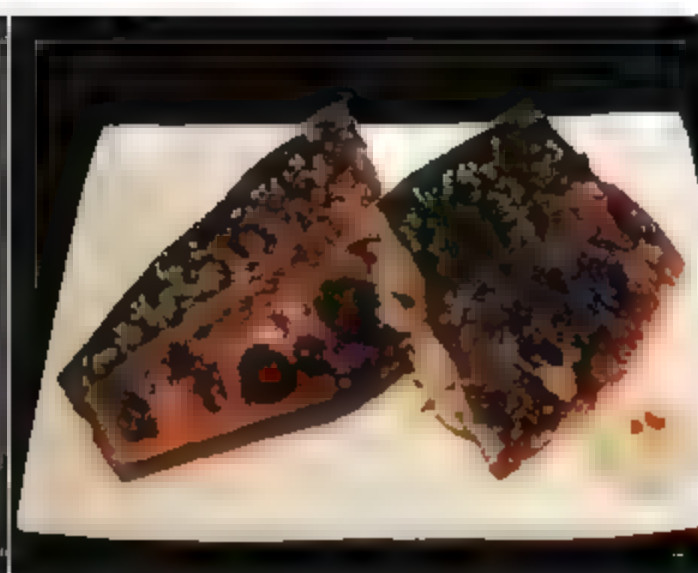
pas de laisser noircir un peu.

■ Lavez le riz, égouttez-le et placez-le dans une casserole ou une marmite qui va au feu.

■ Pendant ce temps, faites chauffer 1 litre d'eau et ajoutez-y le dashi et le saké. Plongez-y les têtes et les arêtes de daurade et laissez cuire à feu vif pendant 20 minutes. Filtrez et ne gardez que le bouillon. Placez les filets de daurade au-dessus du riz, versez le bouillon dashi et couvrez. Faites cuire à feu vif durant 5 minutes puis baissez le feu et laissez cuire encore 10 minutes. Enfin, éteignez le feu et laissez terminer la cuisson (sans soulever le couvercle) pendant encore 5 minutes.



## Maquereau grillé au mirin (*saba no mirin yaki*)



Pour 4 personnes

**Ingédients :**

2 gros maquereaux

(ou 4 petits)

Mirin, Shoyu et sésame

**Préparation :** (15 minutes)

■ Coupez le maquereau selon la méthode san mai oroshi, c'est-à-dire en séparant les deux filets de l'arête centrale. Laissez macérer entre 1/2 journée et 3 jours dans un mélange constitué pour moitié de mirin et pour moitié de shoyu. Passez au grill 5 minutes de chaque côté. Saupoudrez de sésame et servez accompagné d'un bol de riz.



Chaque dimanche,  
Wasabi vous propose des  
**cours de sushi ou de  
cuisine japonaise traditionnelle.**

Pour consulter les horaires  
et s'inscrire,  
[www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)





# Week-end nippon à Budapest

MANASSON

MÊME SI CERTAINS LINGUISTES ONT CRU REPÉRER QUELQUES SIMILITUDES ENTRE LE JAPONAIS ET LE HONGROIS, DEUX LANGUES DITES « AGGLUTINANTES », TOUT SEMBLE OPPOSER LES DEUX PAYS TANT AU NIVEAU DE LA CULTURE QUE DE LA CUISINE. IL FAUT DIRE QU'À L'INVERSE DU JAPON, ENTOURÉ PAR LES OCÉANS, LA HONGRIE N'A AUCUN DÉBOUCHÉ MARITIME CE QUI SE VOIT TOUT DE SUITE DANS L'ASSIETTE, MÊME DANS LES RESTAURANTS « AUTHENTIQUEMENT » JAPONAIS.

COMME SES VOISINS POLONAIS OU AUTRICHIENS, LA HONGRIE N'ÉCHAPPE POURTANT PAS À LA MODE DES SUSHI ET QUELQUES CHÂÎNES LOCALES COMME PLANET SUSHI OU WASABI ONT INSTALLÉ DE NOMBREUSES SUCCURSALES AUX ENDROITS STRATÉGIQUES DE LA VILLE.

AVOUEONS-LE, NOUS N'AVONS PAS ÉTÉ CONVAINCUS, LOIN S'EN FAUT, PAR LA RENCONTRE ENTRE GASTRONOMIE NIPPONNE ET GOÛT HONGROIS ET AU TERME DE QUATRE JOURS D'ENQUÊTE, NOUS N'AVONS DÉNICHÉ EN TOUT ET POUR TOUT QU'UNE SEULE ADRESSE MÉRITANT - TOUT JUSTE - LE NOM DE RESTAURANT JAPONAIS.

LES AMOUREUX DU JAPON SE CONSOLERONT EN ALLANT PRENDRE LES EAUX AUX BAINS GELLERT (CI-CONTRE) OU SZECHENYI, DES SOURCES THERMALES QUI N'ONT RIEN À ENVIER AUX ONSEN DE L'ARCHIPEL...

## FUJI

Le bento de Fuji, le plat le plus japonais de Budapest



Situé sur les hauteurs de Buda, emplacement parfait pour un restaurant qui porte le nom d'une montagne, Fuji est entouré de maisons particulières avec jardins. C'est de loin le meilleur restaurant japonais de la ville ce qui, on va le voir, n'est pas très difficile. L'immense salle au décor de bois sombre évoque davantage une isba russe qu'un temple de la gastronomie nipponne. Mais le plafond quadrillé de claustras fait aussi pen-



■ ■ ser aux snacks généralistes, typiques des années 70/80, qu'on trouve dans les gares et les aéroports japonais. Comme là-bas, on sert un peu de tout : tempura, nabé mono (différents types de marmites), grillades teppanyaki. La formule bento à 30 euros (une fortune pour la Hongrie) permet de goûter à tout cela en petites quantités. Compte tenu de la difficulté à s'approvisionner en poisson, nous ne nous attendions pas à un miracle côté sashimi et nous n'avons donc pas été déçus. Nous avons en revanche plutôt apprécié le poulet tenyaki et les tempura assez légères. Le personnel, 100% hongrois et 100% amable, fait tout ce qu'il peut pour expliquer aux clients novices les subtilités de la cuisine nipponne ce qui, visiblement, est loin d'être superflu.

Fuji : Csatarka ut 54, Buda 2. T. 325-7111.

## KYOTO

Jouxtant le magnifique hôtel Four Seasons (l'ancien Palais Gresham, sur la place Roosevelt) face au pont de chaînes, Kyoto aurait pu être l'endroit rêvé pour les amateurs de cuisine japonaise. Le plafond, constitué de cubes lumineux en papier éclaire d'une lumière chaleureuse une salle laquée de noir à l'exception de panneaux muraux d'un joli métal ocre. Cette ambiance lounge asiatique est en parfaite harmonie avec l'uniforme noir des serveurs, tous hongrois, comme, apparemment, le personnel en cuisine.

Le tout Budapest des médias et du showbiz défile ici à toute heure du jour et de la nuit pour y être vu sans prêter une grande importance, semble-t-il, au contenu des assiettes. Car de ce point de vue, le Kyoto est plus que décevant. Mise à part la salade de wakamé, délicieusement assaisonnée, nous n'avons que modérément apprécié le poulet tenyaki servi à la hongroise avec du chou-fleur et des brocolis et pas du tout les temaki où l'algue nori a été remplacée par de la carotte ou du concombre. L'idée en soi n'était pas mauvaise (joli effet de couleurs) mais pourquoi diable entasser autant de riz dans un si fin cornet comme on le ferait d'une crème glacée pour un client gourmand ? Et surtout pourquoi ajouter toute cette mayonnaise ?

Kyoto : Roosevelt tér 7/8, Pest 5. T. 801-9862.

## OKUYAMA

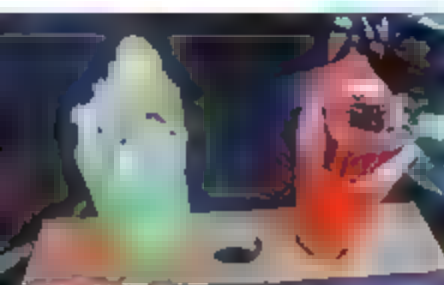
La montagne au loin. Ainsi pourrait-on traduire le nom de ce restaurant qui est aussi celui du chef-propriétaire, seul « vrai » japonais de la ville avec Sushi Sei, juste derrière mais fermé lors de notre passage. Installé côté Buda, non loin de l'île Marguerite et donc à deux pas du Danube, Okuyama occupe une salle en sous-sol située elle-même au fond d'une cour. Sur de grands panneaux blancs, le chef fait signer et dessiner les clients, connus ou inconnus, ce qui, ajouté aux tables Ikéa, contribue à donner au lieu un sympathique aspect cantine. Le front ceint d'un bandeau, M. Okuyama exerce ici depuis 9 ans malgré la difficulté qu'il a à se procurer les matières premières et notamment le poisson frais. Il est tellement sympathique que cela nous déchire le cœur de devoir parler de sa cuisine... en mal. Mais comment faire autrement quand aucun des poissons qui composaient le chirashi n'était frais et que le sanma grillé, importé du Japon, nous a laissé dans la bouche un arrière-goût si désagréable que nous ne sommes pas prêts de recommander ce plat.

Okuyama : Kolosy tér 5/6, Buda 3. T. 250-8256.

## TAKEBAYASHI

Tout comme Kyoto, Takebayashi (Pont de bambou en japonais) est merveilleusement situé au bord du Danube, côté Pest, presque en face du pont de la Liberté. Là s'arrête cependant la comparaison car Takebayashi est tout sauf un restaurant branché. Le décor, qui fait écho au nom du restaurant, décline le bambou sous toutes ses formes donnant à l'ensemble une sympathique touche Asie du Sud-est.

Les menus, annoncés comme étant l'œuvre d'un certain « Morita Sensei » (Maître Morita en japonais) laissent penser que le chef est d'origine nipponne. En réalité, il n'en est rien malgré le louable effort des propriétaires d'écrire le nom de certains plats en katakana.



La grande spécialité de Takebayashi, ce sont les Dragon rolls, des makis aux contenus les plus variés : avocat, crabe, saumon... et recouverts de sauce sucrée. Ces variantes du maki semblent avoir beaucoup de succès dans les pays de l'Est... Nous avons quant à nous été intrigués par le « sushi sandwich Morita style » qui intercale entre plusieurs couches de riz, de l'algue et du saumon, le tout ressemblant visuellement, effectivement, à un club-sandwich. Parfait pour les photos mais littéralement impossible à manger sans s'étouffer dès la première bouchée, l'assiette de 4 sandwich ne contenant pas moins de 500 grammes de riz pour 50 grammes de saumon !

Takebayashi : Belgrad rkpt 18, Pest 5. T. 318-1144.

## WASABI

C'est toujours avec enthousiasme que nous entrons dans un restaurant qui porte le même nom que notre magazine et au premier abord, les établissements de la chaîne Wasabi de Budapest proposent un concept plutôt séduisant. Déco soignée à partir de matériaux naturels comme la pierre et le bois, le tout baignant dans une douce lumière éclairant les murs comme une cathédrale. Les plats défilent sur un tapis placé à l'intérieur d'une vitrine réfrigérée au centre d'une longue salle tandis que les clients prennent place de part et d'autre de cet « aquarium » à sushi.

On repère vite qu'il est préférable de s'installer près de la cuisine, là où les plats sont placés sur le tapis car si l'on est en bout de chaîne (ce qui fut malheureusement notre cas), on n'a que les « invendus » c'est-à-dire les sushi tout racornis dont personne n'a voulu. On paie pourtant exactement la même chose que les clients plus chanceux car la formule unique proposée ici est : sushi et desserts à volonté à environ 30 euros. Ce qui, compte tenu de la qualité plus que médiocre, est un véritable attrape-nigauds. Aucune personne normalement constituée ne peut en effet avaler plus de 2 ou 3 assiettes...

Wasabi : Podmariczky ut 21. Pest 6. T. 374-0008.

人間都市の都合。



**Wasabi: un légume qui a du piquant  
Kinjirushi garantit sa fraîcheur pour un maximum de saveurs**

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Wasabi Wasabi</b><br>(YKA-250)<br>250g (8.84oz)      | <br><b>Wasabi râpé</b><br>(PO-1)<br>100g (7oz)                            | <br><b>Wasabi râpé</b><br>(FS-208)<br>100g (7oz) |
| <br><b>Wasabi préparé (Mar)</b><br>(PM-80)<br>4.5g (0.15oz) | <br><b>WASABI</b><br><b>Wasabi en sachet</b><br>(MVS-30)<br>2.5g (0.09oz) |                                                                                                                                       |

**Numéro un japonais du marché professionnel**

**金印わさび** KINJIRUSHI SALES CO., LTD.

**Contact** Paris office 9, rue de l' Echelle-75001 Paris  
 E-mail: m-kunieda@kinjirushi.co.jp  
 URL : <http://www.kinjirushi.co.jp/french/>



# Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR).

## 1<sup>er</sup> arrondissement

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| <b>AXI</b>                                      | 01 42 97 34 27 |
| bis rue Sainte Anne                             |                |
| <b>ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI</b> |                |
| 8-12 rue Berlin Poirée                          | 01 44 78 06 08 |
| <b>LA CAVE À SAKÉ</b>                           | 01 47 94 00 21 |
| 8 rue Théobald                                  |                |
| <b>DESTINATION JAPON (VOYAGE)</b>               | 01 47 94 00 27 |
| 10 rue Théobald                                 |                |
| <b>EBISU</b>                                    | 01 42 60 05 90 |
| 9 rue St Roch                                   |                |
| <b>EDOKKO</b>                                   | 01 42 62 49 21 |
| 63 rue Saint Honoré                             |                |
| <b>FOUJITA</b>                                  | 01 42 61 42 89 |
| 4 rue St Roch                                   |                |
| <b>FOUJITA 2</b>                                | 01 42 60 07 70 |
| 7 rue du 29 Juillet                             |                |
| <b>FUKUYA</b>                                   | 01 42 97 41 30 |
| 49 rue de l'Arbre Sec                           |                |
| <b>HELLO SUSHI</b>                              | 01 42 98 37 27 |
| 43 rue St Anne                                  |                |
| <b>HIGUMA</b>                                   | 01 47 08 38 38 |
| 32bis rue St Anne                               |                |
| <b>HIGUMA</b>                                   | 01 42 62 49 21 |
| 61 rue Saint Honoré                             |                |
| <b>JAPORAMA</b>                                 | 01 42 36 21 58 |
| 35 rue Etienne Marcel                           |                |
| <b>KILALA</b>                                   | 01 47 63 35 37 |
| 7 rue des Moulins                               |                |
| <b>KINUGAWA</b>                                 | 01 42 60 65 07 |
| 9 rue du Mont Thabor                            |                |
| <b>KUNITORAYA</b>                               | 01 47 08 33 88 |
| 36 rue St Anne                                  |                |
| <b>LAI LAI KEN</b>                              | 01 48 13 86 86 |
| 7 rue Saint Anne                                |                |
| <b>LIBRAIRIE JUNKUDO</b>                        | 01 42 60 68 12 |
| 8 rue de l'Arbre Sec                            |                |
| <b>MATSUDA</b>                                  | 01 42 60 28 38 |
| 9 rue Saint Roch                                |                |
| <b>MATSURI RICHÉLIEU</b>                        | 01 42 61 03 73 |
| 30 rue de Richelieu                             |                |
| <b>MIDORY</b>                                   | 01 42 61 41 30 |
| 48 rue de l'Arbre Sec                           |                |

|                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| <b>MIYOSHI</b>                     | 01 42 86 80 80 |
| 11 rue Danielle Casanova           |                |
| <b>NANIWAYA</b>                    | 01 40 20 43 10 |
| 11 rue Sainte Anne                 |                |
| <b>NODAIWA</b>                     | 01 42 86 03 42 |
| 272, rue Saint Honoré              |                |
| <b>OFFICE DU TOURISME JAPONAIS</b> |                |
| 4 rue Vermeilour                   | 01 42 96 20 78 |
| <b>SAGANO</b>                      | 01 40 41 04 43 |
| 10-12 rue des Prêcheurs            |                |
| <b>SAPPORO RAMEN</b>               | 01 40 13 98 66 |
| 270, rue Saint Honoré              |                |
| <b>SAPPORO RAMEN</b>               | 01 42 60 60 98 |
| 37 rue Sainte Anne                 |                |
| <b>SUSHI CAN</b>                   | 01 42 97 44 48 |
| 41 rue des Petits Champs           |                |
| <b>TAKARA</b>                      | 01 42 98 08 38 |
| 14 rue Montreuil                   |                |
| <b>TORAYA (pâtisserie)</b>         | 01 42 60 13 00 |
| 10 rue Saint-Hippolyte             |                |
| <b>TOTOYA</b>                      | 01 42 21 41 88 |
| 21 rue Saint Denis                 |                |
| <b>VILLA TOKYO</b>                 | 01 42 36 82 41 |
| 14, rue du Cygne                   |                |
| <b>YAKINIKU</b>                    | 01 42 98 27 80 |
| 11 bis rue Sainte Anne             |                |
| <b>YAMATO</b>                      | 01 40 20 30 75 |
| 14, rue Berlin Poirée              |                |
| <b>YASUBE</b>                      | 01 47 63 96 37 |
| 8 rue Sainte Anne                  |                |
| <b>YOU HEISEI</b>                  | 01 42 60 55 50 |
| 11, rue Sainte Anne                |                |
| <b>ZEN</b>                         | 01 42 61 93 98 |
| 8, rue de l'Échelle                |                |

## 2<sup>e</sup> arrondissement

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| <b>AAA (ÉCOLE DE JAPONAIS)</b> | 01 42 66 88 88 |
| 10 rue de l'Arbre Sec          |                |
| <b>ACE OPERA (ÉPICERIE)</b>    | 01 42 61 03 73 |
| 43 rue Saint-Augustin          |                |
| <b>AICHI</b>                   | 01 42 96 93 51 |
| 56 rue de Richelieu            |                |

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| <b>BOOK OFF (librairie)</b>         | 01 42 60 80 85 |
| 10 rue de l'Arbre Sec               |                |
| <b>CHEZ MIKI</b>                    | 01 42 96 04 88 |
| 3 rue de Louvois                    |                |
| <b>COMPTON DU SUSHI</b>             | 01 53 40 88 88 |
| 36/38 passage du Prince             |                |
| <b>DEVANT VOUS</b>                  | 01 42 96 96 27 |
| 80, rue de Richelieu                |                |
| <b>EDOKKO</b>                       | 01 40 07 11 81 |
| 27 boulevard des Filles du Calvaire |                |
| <b>HOKKAIDO</b>                     | 01 42 60 90 05 |
| 14 rue Charonne                     |                |
| <b>JUJUYA (ÉPICERIE)</b>            | 01 42 60 13 00 |
| 40 rue Sainte Anne                  |                |
| <b>KIM CHI</b>                      | 01 42 96 03 78 |
| 3 rue de Louvois                    |                |
| <b>KINTARO</b>                      | 01 42 42 13 14 |
| 24 rue Saint-Augustin               |                |
| <b>KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)</b>   | 01 42 60 13 00 |
| 40 rue de l'Arbre Sec               |                |
| <b>KOETSU</b>                       | 01 40 15 88 80 |
| 82 rue Sainte Anne                  |                |
| <b>KYOTOKU</b>                      | 01 42 60 08 88 |
| 10 rue Charonne                     |                |
| <b>MATSU SUSHI</b>                  | 01 40 26 35 05 |
| 15 rue de Turbigo                   |                |
| <b>MATSURI SUSHI</b>                | 01 40 26 11 13 |
| 20 rue Léopold Bellan               |                |
| <b>MICHI</b>                        | 01 40 26 49 03 |
| 36 rue Sainte Anne                  |                |
| <b>MOMIJI</b>                       | 01 42 61 88 88 |
| 9 rue de l'Arbre Sec                |                |
| <b>OGURA</b>                        | 01 42 42 77 79 |
| 20 rue de la Méchopole              |                |
| <b>OKINAWA</b>                      | 01 42 96 21 88 |
| 10 rue Saint-Augustin               |                |
| <b>TOKYO SUSHIS</b>                 | 01 43 08 05 50 |
| 37 rue Montmartre                   |                |
| <b>TOYOTOMI</b>                     | 01 42 66 02 88 |
| 24 rue des Petits Champs            |                |
| <b>TSUBAKI</b>                      | 01 48 24 03 09 |
| 10 rue de l'Arbre Sec               |                |
| <b>VOYAGES À LA CARTE</b>           | 01 42 60 13 00 |
| 40 rue de l'Arbre Sec               |                |

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| <b>YAMAMOTO</b>      | 01 48 27 96 28 |
| 6 rue Charonne       |                |
| <b>YOKOSUNA</b>      | 01 40 08 52 75 |
| 2 rue Léopold Bellan |                |

## 3<sup>e</sup> arrondissement

|                                                |                |
|------------------------------------------------|----------------|
| <b>KAGAYAKI</b>                                | 01 48 87 01 88 |
| 78 rue Beaumarchais                            |                |
| <b>TAÉKO</b>                                   | 01 48 04 34 58 |
| 39 rue de Bretagne (marché des Enfants rouges) |                |
| <b>SUSHI BAR</b>                               | 01 42 74 76 21 |
| 9 rue de Bretagne                              |                |
| <b>SUSHIBOX</b>                                | 01 42 74 56 51 |
| 40, rue de Turbigo                             |                |
| <b>SUSHI WEST</b>                              | 01 42 75 50 00 |
| 6 rue de Bretagne                              |                |
| <b>YOSHIGAWA</b>                               | 01 48 04 35 00 |
| 184 rue St Martin                              |                |

## 4<sup>e</sup> arrondissement

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| <b>AKATSUKI</b>                   | 01 42 78 71 27 |
| 10, rue des Archives              |                |
| <b>ALLO SUSHI</b>                 | 01 44 01 93 73 |
| 3 rue Closerie Paro               |                |
| <b>ADYAMA</b>                     | 01 42 74 53 92 |
| 22 bis rue de la Vierge           |                |
| <b>BISTRO TOKYO</b>               | 01 42 72 11 11 |
| 20 rue des Lombards               |                |
| <b>IKAI (OBJETS JAPONAIS)</b>     | 01 42 74 53 92 |
| 40 rue de la Vierge               |                |
| <b>ISAMI</b>                      | 01 40 48 06 67 |
| 4 quai d'Orléans                  |                |
| <b>KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)</b>     | 01 48 04 07 04 |
| 11 rue de la Vierge               |                |
| <b>KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)</b> | 01 42 74 53 92 |
| 40 rue de la Vierge               |                |
| <b>KYO</b>                        | 01 42 72 56 46 |
| 2 rue de la Vierge                |                |
| <b>MINDRI</b>                     | 01 44 78 07 88 |
| 4 rue de la Closerie Paro         |                |
| <b>MIYAKODORI</b>                 | 01 42 74 53 92 |
| 40 rue de la Vierge               |                |



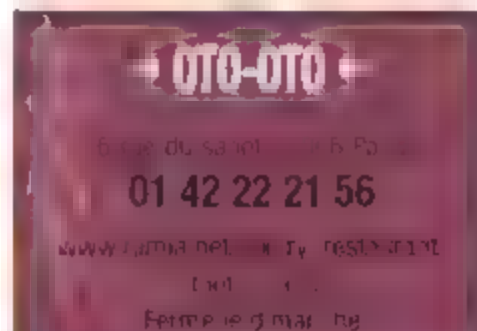
**MATSUDA**  
Restaurant japonais

**Restaurant MATSUDA**  
19 rue St-Roch 75001 PARIS  
**01 42 60 28 38**  
Sauf dimanche  
12H-14H30, 19H-22H30



**ZEN**

Cuisine japonaise contemporaine  
8 rue de l'Échelle  
**01 42 61 93 99**  
Ouvert tous les jours



**OTO-OTO**  
6 rue du Saint-Esprit 75001 Paris  
**01 42 22 21 56**  
[www.oto-oto.com](http://www.oto-oto.com)  
10 rue de la Vierge  
Ferme le dimanche



**NODAIWA**

Paris Tokyo  
Spécialité d'anguilles grillées,  
une tradition japonaise  
272, rue Saint-Honoré 75001 Paris  
**01 42 86 03 42**

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| <b>SUN</b>                  | 01 43 04 89 88 |
| 4 bd de Sebastopol          |                |
| <b>LE PALAIS DES THÉS</b>   | 01 48 87 80 60 |
| 64 rue Vieille du Temple    |                |
| <b>SUSHI PARADIS</b>        | 01 42 78 98 63 |
| 7 rue François Miron        |                |
| <b>TAKADKA</b>              | 01 42 74 7 90  |
| 76 quai de l'Hotel de Ville |                |
| <b>TAKIMI</b>               | 01 42 77 43 82 |
| 24 rue Vieille du Temple    |                |

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| <b>AKIDA</b>                        | 01 43 38 67 43 |
| 21 rue Monge                        |                |
| <b>ASIA TEE</b>                     | 01 43 38 38 90 |
| 47 rue de la Montagne Ste Geneviève |                |
| <b>EDOGAWA</b>                      | 01 47 07 68 39 |
| 43 rue Mouffetard                   |                |
| <b>GIN KAN</b>                      | 01 43 34 37 88 |
| 4 rue des Fossés-St-Jacques         |                |
| <b>INAGIKU</b>                      | 01 43 34 70 07 |
| 4 rue de Poitou                     |                |
| <b>PLANET SUSHI</b>                 | 01 44 08 73 00 |
| 1 rue Monge                         |                |
| <b>SASHIMI BAR</b>                  | 01 43 34 37 88 |
| 4 rue des Fossés St Jacques         |                |
| <b>YOULIN</b>                       | 01 43 26 05 32 |
| 3 rue Vieille                       |                |

#### 6<sup>e</sup> arrondissement

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| <b>AZABU</b>                    | 01 40 33 72 05 |
| 3, rue André Mazer              |                |
| <b>ITADAKI</b>                  | 01 43 26 08 25 |
| 64 rue Monsieur le Prince       |                |
| <b>HANAFUSA</b>                 | 01 43 20 30 20 |
| 4 place de la Vieille Boucherie |                |
| <b>JAPOTORI</b>                 | 01 43 29 06 34 |
| 4 rue Monsieur le Prince        |                |
| <b>KIM'S ORIENT EXTREME</b>     | 01 43 48 02 27 |
| 4, rue Bernard Palissy          |                |
| <b>KYOTORI</b>                  | 01 43 34 48 44 |
| 6 rue monsieur le Prince        |                |
| <b>MANDARINE SUSHI</b>          | 01 42 22 23 21 |
| 32 rue St Placide               |                |
| <b>OTO OTO</b>                  | 01 42 22 21 58 |
| 6, rue du Batut                 |                |
| <b>SHU</b>                      | 01 46 34 23 46 |
| 8 rue Suger                     |                |
| <b>SUSHI HOUSE</b>              | 01 43 28 34 65 |
| 30 rue Dauphine                 |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>               | 01 53 63 10 58 |
| 71 rue du Chêne-Mort            |                |
| <b>TOKUGAWA</b>                 | 01 42 22 32 30 |
| 49 bd du Montparnasse           |                |



26, rue Bayard 75008 Paris  
Tel. : 01 56 62 70 70  
Fax. : 01 56 62 70 71

Ouvert tous les jours sauf Dimanche  
Mail : hanawa2007@free.fr

## Meiji

"L'une des cuisines  
les plus inventives que l'on puisse  
deguster à Paris"  
*Itadakimasu*, le guide des meilleurs  
restaurants japonais 2008-2009.

24 rue Marbeuf, Paris 8<sup>e</sup>.  
Tél. : 01 45 62 30 14  
F. sam. midi et dim.



|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>TOKYOTORI</b>         | 01 55 42 02 58 |
| 6 rue monsieur le Prince |                |
| <b>TSUKIZI</b>           | 01 43 34 65 18 |
| 2 bis, rue des Capucins  |                |
| <b>YEN</b>               | 01 45 44 18    |
| 22 rue St Benoît         |                |
| <b>YUSHI</b>             | 01 44 07 03 11 |
| 8 rue des Capucins       |                |

#### 7<sup>e</sup> arrondissement

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>AIDA</b>              | 01 43 66 4 18  |
| 1 rue Pierre Lartigue    |                |
| <b>ARIDO</b>             | 01 47 53 74 49 |
| 208 bis, rue de Grenelle |                |
| <b>MAISON DU SUSHI</b>   | 01 45 51 24 24 |
| 44 avenue Daubigny       |                |
| <b>MATSURI</b>           | 01 45 51 24 24 |
| 74 rue du Bac            |                |
| <b>MIYAKO</b>            | 01 47 05 4 83  |
| 12 rue de l'Université   |                |

#### 8<sup>e</sup> arrondissement

|                                                     |                |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| <b>ASIAN</b>                                        | 01 26 08 11 88 |
| 30 avenue Georges V                                 |                |
| <b>BARANAKI</b>                                     | 01 42 82 49 03 |
| 64 de Haussmann (2 <sup>e</sup> étage du Printemps) |                |
| <b>CHAJIN (THÉ JAPONAIS)</b>                        | 01 53 30 00 24 |
| 24 rue Froquet                                      |                |
| <b>HANAWA</b>                                       | 01 56 62 70 70 |
| 20 rue Bayard                                       |                |
| <b>HYDTAN</b>                                       | 01 42 23 26 78 |
| 3 rue d'Auton                                       |                |
| <b>MANIWA UMAMI AN</b>                              | 01 43 61 08 78 |
| 2 rue du Colisée                                    |                |



## Cool Japan

Le Japon au quotidien  
45, rue Sainte-Anne. 75001 PARIS  
**01 42 60 20 85**  
Sauf dimanche 11h00 - 19h00  
info@cool-japan.eu  
www.cool-japan.eu

|                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| <b>JAPANDUE</b>               | 01 45 63 77 00 |
| 38 rue La Boétie              |                |
| <b>KAKYO</b>                  | 01 43 22 21 08 |
| 7 rue Clapeton                |                |
| <b>KINUGAWA</b>               | 01 45 03 08 07 |
| 4 rue Saint Philippe du Roule |                |
| <b>KIYOMIZU</b>               | 01 45 63 08 07 |
| 4 rue St Philippe du Roule    |                |
| <b>KONOHANA</b>               | 01 40 62 13 88 |
| 105 rue de Valenciennes       |                |
| <b>KYOTO</b>                  | 01 53 23 11 48 |
| 8, rue Carville               |                |
| <b>KYOTO ST LAZARE</b>        | 01 42 93 38 13 |
| 9 rue de la Vierge            |                |
| <b>MEIJI</b>                  | 01 45 02 30 14 |
| 25 rue de Valenciennes        |                |
| <b>NAKA</b>                   | 01 42 89 05 04 |
| 40 rue de Montieu             |                |
| <b>OKAME</b>                  | 01 46 72 95 03 |
| 230 Rue du Fg. Saint Honoré   |                |
| <b>ORIENT EXTREME</b>         | 01 47 20 81 38 |
| 21 rue Bayard                 |                |
| <b>PLANET SUSHI</b>           | 01 53 30 03 03 |
| 37 bd Malesherbes             |                |
| <b>SUSHI JAPÔ</b>             | 01 44 00 08 61 |
| 33 rue de Rome                |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>             | 05 20 38 88 88 |
| 54 rue de la Boétie           |                |
| <b>YAKI KOCHI</b>             | 01 48 58 31 88 |
| 33 rue La Boétie              |                |
| <b>YAMAICHI</b>               | 01 43 67 18 04 |
| 9 rue de la Vierge            |                |

#### 9<sup>e</sup> arrondissement

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>CAFÉ PENINSULE</b>    | 01 47 76 93 08 |
| 13 rue du Fg. Montmartre |                |



## Spécialité de sushi

163 rue Saint Honoré, 75001 Paris  
01 58 62 49 23  
Ouvert tous les jours



## Prêt pour les sushi hokkigai



- langues rouges et brillantes
- produit du Canada
- entièrement naturel
- parfait pour les sushi, les rouleaux japonais et les salades



Pour passer  
commande ou pour  
en savoir plus



www.clearwater.ca

Tél. : +44-1753-858-188  
Coulmel : eusaes@clearwater.ca



|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| <b>FIJI SUSHI BAR</b>       | 01 48 74 36 53 |
| 3 rue Joubert               |                |
| <b>FIJI YAKI</b>            | 01 42 51 34 20 |
| 20 rue Henri Monnier        |                |
| <b>HOTARU</b>               | 01 48 78 33 74 |
| 18 rue Rodier               |                |
| <b>IZAAKI</b>               | 01 53 16 43 48 |
| 35 rue Lafayette            |                |
| <b>KIDAYA</b>               | 01 43 16 2 68  |
| 13 rue Lafayette            |                |
| <b>KIKU</b>                 | 01 44 53 02 30 |
| 50 rue Richer               |                |
| <b>KUSHI YAKI</b>           | 01 48 70 03 24 |
| 4 rue de Rochechouart       |                |
| <b>MATSUSAKA</b>            | 01 45 00 94 54 |
| 16 rue Montyon              |                |
| <b>MONOKA</b>               | 01 40 16 19 08 |
| 5 rue Jean-Baptiste Pigalle |                |
| <b>NEW MATSUZAKA</b>        | 01 48 00 94 54 |
| 6 rue Montyon               |                |
| <b>SAKURAYA</b>             | 01 47 70 34 44 |
| 3 rue Grange-Batelière      |                |
| <b>SUSHE BOUBOU</b>         | 01 48 78 84 80 |
| 52 rue Mouton               |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>           |                |
| 52 rue des martyrs          |                |
| <b>SUSHI YAKI</b>           | 01 42 48 11 77 |
| 1 bis rue Biot              |                |
| <b>TONEGAWA</b>             | 01 43 53 29 15 |
| 8 rue Dauterive de Mézières |                |
| <b>YAMAMURA</b>             | 01 45 00 90 15 |
| rue Bergère                 |                |
| <b>YAMATO</b>               | 01 48 74 88 06 |
| 49 rue de Clugny            |                |

#### 10<sup>e</sup> arrondissement

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| <b>ESPACE JAPON</b>             |                |
| 10 rue de la Chapelle           |                |
| <b>NISHIKURA</b>                | 01 40 22 90 98 |
| 12 rue du Faubourg Poissonnière |                |
| <b>OSIN SUSHI</b>               | 01 40 35 4 2   |
| 38 rue Louis Blanc              |                |
| <b>PLUM</b>                     | 01 42 00 90    |
| 26 rue Aubert                   |                |
| <b>SUSHI SAKI</b>               | 01 40 38 37 85 |
| 24 rue du Faubourg St Martin    |                |
| <b>TOKIOYAKI</b>                | 01 46 07 67 9  |
| 23 rue du Faubourg St Martin    |                |
| <b>VILLA FUJI</b>               | 01 40 34 20 88 |
| 21 rue Lafayette                |                |
| <b>WAKO</b>                     | 01 48 07 06 88 |
| 208 bis rue Lafayette           |                |
| <b>YAMADA</b>                   | 01 48 07 0 88  |
| 88 rue du Faubourg St Martin    |                |



### Yanase

75, rue Vasco de Gama, 75015 Paris

01 42 50 07 20

www.yanase.fr

fermé samedi midi et dimanche

#### 11<sup>e</sup> arrondissement

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| <b>CENTRE FRANCO JAPONAIS</b>     | 01 43 48 00 38 |
| 8 passage Turquet                 |                |
| <b>FUJWARA</b>                    | 01 47 00 42 38 |
| 21 rue de la Roquette             |                |
| <b>KAMPEI</b>                     | 01 43 48 7 08  |
| 63 bd Voltaire                    |                |
| <b>KIMONO</b>                     | 01 49 23 44 85 |
| 113 rue St Marc                   |                |
| <b>KINOBUSU</b>                   | 01 48 05 10 32 |
| 18 rue de la Roquette             |                |
| <b>KYOBASHI</b>                   | 01 53 36 73 34 |
| 102 rue St Marc                   |                |
| <b>MONJI</b>                      | 01 48 08 14 72 |
| 20 rue Duvet                      |                |
| <b>NAKAGAWA</b>                   | 01 47 00 82 30 |
| 3 rue Saint-Hubert                |                |
| <b>NADKI</b>                      | 01 43 37 02 66 |
| 3 rue Capillarde Bertrand         |                |
| <b>PLANET SUSIN</b>               | 01 53 30 03 03 |
| 24 rue Richard Lenoir             |                |
| <b>SAKURA</b>                     | 01 43 38 74 82 |
| 46 rue de la Roquette             |                |
| <b>SNG FRANCE (ÉCOLE)</b>         | 01 43 38 38 03 |
| 7 bd Richard Lenoir               |                |
| <b>SUKUYAKI</b>                   | 01 49 23 04 98 |
| 2 rue de la Roquette              |                |
| <b>SUKU VILLAGE</b>               | 01 43 33 92 79 |
| 9 rue de Charonne                 |                |
| <b>SUSHI</b>                      | 01 43 33 29 88 |
| 42 rue du Faubourg St Martin      |                |
| <b>SUSHI SHOP</b>                 |                |
| 115 rue du Faubourg Saint Antoine |                |
| <b>TOYAMA</b>                     | 01 43 36 15 11 |
| 89 bd de Charonne                 |                |
| <b>YAKIDAI</b>                    | 01 40 21 62 33 |
| 43 rue de la Roquette             |                |
| <b>YAPANI SUSHI</b>               | 01 43 70 33 53 |
| 36 rue Richard Lenoir             |                |

#### 12<sup>e</sup> arrondissement

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| <b>GINZA</b>          | 01 43 46 61 96 |
| 1 rue Corbier         |                |
| <b>HAYASHI</b>        | 01 43 49 88 78 |
| 20 cours de Vincennes |                |
| <b>IZAKAYA</b>        | 01 46 28 93 85 |
| 58 rue de Lyon        |                |
| <b>KOCHIYAKI</b>      | 01 43 41 39 54 |
| 5 rue Émile           |                |
| <b>MIKACHI</b>        | 01 43 40 39 31 |
| 92 cours de Vincennes |                |
| <b>ROBATA</b>         | 01 43 07 68 78 |
| 96 rue Claude Decaen  |                |

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| <b>SAMOURAI</b>                | 01 42 07 32 30 |
| 12 rue Emile Castelar          |                |
| <b>SUSHIVILLA</b>              | 01 43 48 65 09 |
| 216 rue du Faubourg St Antoine |                |
| <b>SUSHI ZEN</b>               | 01 43 4 83 34  |
| 139 rue de Charonne            |                |
| <b>TUB'S</b>                   | 01 44 73 3 13  |
| 310 rue de Charonne            |                |
| <b>YEKO</b>                    | 01 43 43 82 18 |
| 134 av Daumesnil               |                |

#### 13<sup>e</sup> arrondissement

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| <b>ISHIKAWA</b>              | 01 43 79 17 76 |
| 43 rue Albert                |                |
| <b>IZU</b>                   | 01 43 3 87 51  |
| 7 rue Viroflay               |                |
| <b>JAPONIKA</b>              | 01 43 86 88 53 |
| 8 avenue de Cossy            |                |
| <b>MAKI SUSHI TOKYO</b>      | 01 43 84 34 41 |
| 44 rue de Tolmuc             |                |
| <b>MATSUYAMA</b>             | 01 43 86 22 18 |
| 11-13 bd Auguste Blanqui     |                |
| <b>SAMOURAI</b>              | 01 43 82 88 58 |
| 42 avenue de la Porte d'Ivry |                |
| <b>TOKYO OSAKA</b>           | 01 44 24 38 48 |
| 207 avenue de Choisy         |                |
| <b>TORI ICHI</b>             | 01 43 84 80 88 |
| 42 rue Louis Weiss           |                |

#### 14<sup>e</sup> arrondissement

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| <b>ATSUMI</b>          | 01 43 27 09 83 |
| 28 rue de la Gane      |                |
| <b>GINZA</b>           | 01 43 20 43 34 |
| 30 rue Dequenne        |                |
| <b>HASHIMOTO</b>       | 01 43 43 78 88 |
| 48 rue Diderot         |                |
| <b>HOSHI</b>           | 01 43 27 8 21  |
| 11 rue de la Gane      |                |
| <b>KIRAKUTEI</b>       | 01 43 42 33 15 |
| 38 rue Mackay          |                |
| <b>MIMOSA</b>          | 01 43 27 96 12 |
| 9 rue de la Gane       |                |
| <b>PAN SUSHI</b>       | 01 40 44 06 87 |
| 187 av du Maine        |                |
| <b>SUSHITORA</b>       | 01 43 42 79 76 |
| 113 rue Diderot        |                |
| <b>SUSHI GOZEN</b>     | 01 40 47 33 81 |
| 20 rue Delambre        |                |
| <b>TORICHO</b>         | 01 43 27 29 07 |
| 47 rue du Montparnasse |                |
| <b>YAMATO</b>          | 01 43 29 6 34  |
| 144 bd du Montparnasse |                |
| <b>YUKI &amp; VIN</b>  | 01 42 22 39 77 |
| 3 rue d'Assolant       |                |

#### 15<sup>e</sup> arrondissement

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| <b>ARITO MONTMARNASSE</b>            | 01 42 22 81 00 |
| 28 rue de l'Église                   |                |
| <b>BENKAY</b>                        | 01 40 38 27 29 |
| 61 quai de Grenelle                  |                |
| <b>FUJYAMA MONTMARNASSE</b>          | 01 43 38 88 18 |
| 37 avenue du Maine                   |                |
| <b>JAPAN SUSHI EXPRESS</b>           | 01 43 67 00 01 |
| 143 rue de Vaugrard                  |                |
| <b>JUGOYA</b>                        | 01 43 79 03 80 |
| 50 rue des Entrepreneurs             |                |
| <b>KAISEKI SUSHI</b>                 | 01 43 34 48 60 |
| 7 bis rue André Lefebvre             |                |
| <b>KANAE (supérieure)</b>            | 01 40 28 88 03 |
| 61 rue de la Gane                    |                |
| <b>KOKUMI</b>                        | 01 47 53 2 97  |
| 121 rue de Vaugrard                  |                |
| <b>KOYUKI</b>                        | 01 43 32 67 36 |
| 20 rue Gramme                        |                |
| <b>LÉGENDE DU JAPON</b>              | 01 40 60 14 11 |
| 166 rue Saint-Charles                |                |
| <b>MAISON DE LA CULTURE DU JAPON</b> |                |
| 100 rue de la Gane                   |                |
| <b>MATCHAN</b>                       | 01 43 77 03 30 |
| 30 rue du Théâtre                    |                |



### MATSUBA

Restaurant Barbecue coréen japonais

37 avenue Coréentin Carou, 75019 Paris

01 40 34 42 92

Ouvert tous les jours

De 11h45 à 14h30 et 18h30 à 23h00

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| <b>NIPPON SUSHI</b>       | 01 48 28 35 28 |
| 2 rue Joffre              |                |
| <b>NOMIYA</b>             | 01 40 43 81 81 |
| 6 rue d'Assolant          |                |
| <b>OKAYAMA</b>            | 01 45 78 80 01 |
| 17 rue de Lorraine        |                |
| <b>OSAKA VOULLE</b>       | 01 43 31 30 26 |
| 40 rue de Vaugrard        |                |
| <b>SANMARU SUSHI</b>      | 01 45 75 20 06 |
| 28 rue Tiquet             |                |
| <b>SUSHI BENTO</b>        | 01 40 80 78 31 |
| 168 rue Saint-Charles     |                |
| <b>TAGAWA</b>             | 01 43 75 83 21 |
| 37 bis rue Hippolyte      |                |
| <b>TAKI</b>               | 01 45 79 42 28 |
| 54 rue du Docteur Pinlay  |                |
| <b>TOKYO SUSHI</b>        | 01 43 7 08 96  |
| 28 rue Lacroix            |                |
| <b>YAMATO</b>             | 01 43 79 03 80 |
| 55 rue des Entrepreneurs  |                |
| <b>YANASE</b>             | 01 42 50 07 29 |
| 75 rue Vasco de Gama      |                |
| <b>WASABI</b>             | 01 43 30 36 4  |
| 89 rue de la Croix Nivert |                |

#### 16<sup>e</sup> arrondissement

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| <b>AKASAKA</b>            | 01 42 86 77 86 |
| 8 rue Nicole              |                |
| <b>COMME DES POISSONS</b> | 01 43 20 70 37 |
| 24 rue de la Tour         |                |
| <b>DOMO</b>               | 01 40 47 47 77 |
| 7 rue Gros                |                |

**さつき**  
Epicerie japonaise  
en ligne

**www.satsuki.fr**

**Parlez donc le japonais**

**ECOLE DE LANGUES DE TENRI**  
Établissement d'enseignement supérieur libre

**Cours pour adultes/adolescents**  
cours régulier et intensif (juillet et août)

**Sejour linguistique au Japon - juillet -**  
3 semaines cours, activités culturelles, visites

**Formation professionnelle: DIF**

Association Culturelle Franco-Japonaise de Tenri

8-12 rue Bertin Poirée 75001 Paris  
Tél: 01 44 76 06 06  
www.tenri-paris.com  
M° Châtelet ou Pont-Neuf



|                                               |                |
|-----------------------------------------------|----------------|
| <b>GO SUSHI</b><br>32 av. Mozart              | 01 43 25 67 69 |
| <b>JUAN</b><br>144 rue de la Pompe            | 01 47 27 43 51 |
| <b>MATSURI</b><br>2, rue de Passy             | 01 42 24 06 85 |
| <b>MATSURI</b><br>118-121 avenue Victor Hugo  | 01 47 27 00 98 |
| <b>MIYAGAWA</b><br>11 bis av. de Versailles   | 01 43 27 01 83 |
| <b>OKYOTO</b><br>10, rue Chanez               | 01 46 31 20 84 |
| <b>OSAKA</b><br>1 rue Jouvenet                | 01 43 33 60 29 |
| <b>OZU</b><br>2 av. des Nations Unies         | 01 40 69 23 90 |
| <b>PLANET SUSHI</b><br>28, rue Bois le Vent   | 01 43 20 10 19 |
| <b>SUSHI GOURMET</b><br>1 rue de l'Assomption | 01 43 27 09 02 |
| <b>SUSHI WEST</b><br>12, rue de Longchamp     | 01 43 05 50 09 |
| <b>TAMPOPO</b><br>68, rue Lauriston           | 01 47 27 74 92 |
| <b>YUSHI 16</b><br>70 rue de Longchamp        | 01 47 04 03 20 |

### 17<sup>e</sup> arrondissement

|                                                   |                |
|---------------------------------------------------|----------------|
| <b>AYAME</b><br>10, rue Renardoulin               | 01 42 27 06 09 |
| <b>CHEZ YI (SALON DE THÉ)</b><br>27 rue Bayen     | 01 47 31 40 89 |
| <b>ISUMO</b><br>47/51, rue des Acacias            | 01 47 64 36 27 |
| <b>KANNO</b><br>6, rue Daubigny-Lafay             | 01 43 27 50 85 |
| <b>KIFUNE</b><br>44, rue Saint Ferdinand          | 01 43 72 11 19 |
| <b>MAKO</b><br>18 av. Mac Mahon                   | 01 44 09 60 63 |
| <b>MIYAKO SUSHI</b><br>103, rue Legendre          | 01 44 65 03 00 |
| <b>NAGANO</b><br>117, rue de Tocqueville          | 01 46 68 90 53 |
| <b>NAKAMURA</b><br>25, rue Bray                   | 01 40 55 90 72 |
| <b>NAOKO</b><br>11, rue Biot                      | 01 40 08 08 78 |
| <b>SHINANO</b><br>5, rue Belclor                  | 01 43 72 80 76 |
| <b>SHOGUN SUSHI</b><br>139, rue Cardinet          | 01 43 80 72 68 |
| <b>SOLEIL LEVANT</b><br>57 rue de Tocqueville     | 01 46 68 02 75 |
| <b>SOLEIL LEVANT</b><br>4 rue Thion               | 01 45 74 21 68 |
| <b>SUSHI BA</b><br>90 rue des Dames               | 01 42 93 11 39 |
| <b>SUSHI NAMI</b><br>38, rue Laugier              | 01 42 27 14 22 |
| <b>SUSHI WADA</b><br>18, rue de l'Arc de Triomphe | 01 44 09 70 19 |
| <b>SUSHI WEST</b><br>1, rue Joffre d'Azare        | 01 42 27 00 00 |
| <b>SUSHI YAKITORI</b><br>113, rue Legendre        | 01 42 06 00 90 |
| <b>THÉ DE YI</b><br>27 rue Bayen                  | 01 42 74 18 18 |
| <b>TIB'S</b><br>31 rue Bayen                      | 01 43 72 03 59 |
| <b>YAMATO</b><br>16, bd des Batignolles           | 01 43 87 87 38 |
| <b>ZENZAN</b><br>4, rue Bray                      | 01 53 61 00 73 |

### 18<sup>e</sup> arrondissement

|                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| <b>ASUKA</b><br>143, rue Marcadet | 01 42 55 50 91 |
| <b>ENISHI</b><br>67 rue Labat     | 01 42 57 32 14 |
| <b>FUGU</b><br>112, rue Lamarck   | 01 42 23 11 11 |

|                                                      |                |
|------------------------------------------------------|----------------|
| <b>GOLO GULO</b><br>2 rue Sarrasin                   | 01 42 54 23 92 |
| <b>JON KOU KO</b><br>79 rue des Martyrs              | 01 42 58 80 50 |
| <b>KEIKO</b><br>143 rue Ordener                      | 01 46 05 41 23 |
| <b>KINTARO</b><br>706 bd. Rochechouart               | 01 42 57 27 07 |
| <b>MIYAZAKI</b><br>2 rue Lagille                     | 01 42 29 15 71 |
| <b>MANEKI NEKO (ASSOCIATION)</b><br>1 bis rue Sureau | 01 43 64 52 76 |
| <b>NAOKO</b><br>3, rue des Abbesses                  | 01 53 41 64 33 |
| <b>SAKANA</b><br>46 bd de Clichy                     | 01 53 28 08 35 |
| <b>SUSHI AKASHI</b><br>9 rue Forest                  | 01 46 80 03 88 |
| <b>TOKYO</b><br>40 rue Cuvier                        | 01 42 34 3112  |

### 19<sup>e</sup> arrondissement

|                                               |                |
|-----------------------------------------------|----------------|
| <b>MINOWA CONCEPT</b><br>11, rue de la Vierge | 01 42 38 86 24 |
| <b>NAKAGAWA</b><br>9 rue Lassus               | 01 42 08 43 22 |
| <b>PRÊT À CUIRE</b><br>7 rue des Filles       | 01 42 40 06 63 |
| <b>SUSHI YA</b><br>12, rue Pradier            | 01 42 02 85 82 |
| <b>TIB'S</b><br>161 rue Marlin                | 01 42 45 00 45 |

### 20<sup>e</sup> arrondissement

|                                           |                |
|-------------------------------------------|----------------|
| <b>ASAHI</b><br>36 rue de Belleville      | 01 43 58 76 27 |
| <b>SAPPORO</b><br>152 bd de Charonne      | 01 43 73 68 70 |
| <b>SUSHI BAR</b><br>153 rue de Belleville | 01 43 41 28 08 |
| <b>TAKICHI</b><br>7, rue du Cher          | 01 47 97 03 90 |

### Boulogne-Billancourt

|                                         |                |
|-----------------------------------------|----------------|
| <b>SANKI</b><br>38 av. Edouard-Vaillant | 01 46 08 38 36 |
| <b>SHIKI</b><br>53 rue Gallieni         | 01 47 61 94 22 |

### Levallois-Perret

|                                           |                |
|-------------------------------------------|----------------|
| <b>SUSHI LAND</b><br>65 rue Louise Michel | 01 41 06 07 34 |
|-------------------------------------------|----------------|

### Issy-les-Moulineaux

|                                         |                |
|-----------------------------------------|----------------|
| <b>GUSHI KEN</b><br>12 rue Ernest Renan | 01 46 42 08 18 |
|-----------------------------------------|----------------|

### Neuilly-sur-Seine

|                                                |                |
|------------------------------------------------|----------------|
| <b>MATSURI</b><br>15, avenue Charles de Gaulle | 01 45 24 59 82 |
|------------------------------------------------|----------------|

### PROVINCE

### SUD

### AGEN

|                                         |                |
|-----------------------------------------|----------------|
| <b>OSAKA</b><br>38, bd Sylvestre Dumon. | 05 53 66 31 76 |
|-----------------------------------------|----------------|

### AIX EN PROVENCE

|                                                     |                |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| <b>GEISHA SUSHI EXPERIENCE</b><br>53 Cours Mirabeau | 04 42 20 30 00 |
| <b>KYO SUSHI (À EMPORTER)</b><br>500 rue Berthelot  | 06 50 01 30 50 |
| <b>NIJI EXPRESS</b><br>31 Rue d'Alain               | 04 42 26 14 74 |
| <b>SUSHIKA</b><br>23 rue de la Couronne             | 04 42 27 36 91 |
| <b>YAMATO</b><br>21 av. des Belges                  | 04 42 38 00 20 |

|                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| <b>YAMASUSHI</b><br>9 rue d'Italie | 04 42 39 82 90 |
| <b>YUJI</b><br>7, av. Victor Hugo  | 04 42 38 48 76 |

### AUBAGNE

|                                                 |                |
|-------------------------------------------------|----------------|
| <b>MOST OF SUSHI</b><br>88 rue de la République | 04 42 32 01 61 |
|-------------------------------------------------|----------------|

### CANNES

|                                          |                |
|------------------------------------------|----------------|
| <b>EDO SUSHI</b><br>14 rue Mace          | 04 93 99 40 38 |
| <b>FUJI CANNES</b><br>17, rue Notre Dame | 04 93 39 00 31 |
| <b>O'SUSHI</b><br>12 rue des Belges      | 04 93 66 26 23 |
| <b>SUSHIKAN</b><br>9 RUE FLORIAN         | 04 93 38 80 13 |
| <b>TOKYO CANNES</b><br>1, bd Victor Tely | 04 93 68 92 21 |

### CASSIS

|                                           |                |
|-------------------------------------------|----------------|
| <b>UNIVERSAL SUSHI</b><br>11 av. Viguerie | 04 42 08 27 91 |
|-------------------------------------------|----------------|

### CLERMONT FERRAND

|                                               |                |
|-----------------------------------------------|----------------|
| <b>MAIKO</b><br>65 rue du Port                | 04 73 98 79 15 |
| <b>SANTOOKA</b><br>13 Rue Saint Dominique     | 04 73 31 33 45 |
| <b>LE SUSHI CAFÉ</b><br>21 rue des Vieillards | 04 73 31 33 45 |
|                                               | 04 73 36 09 71 |

### HYERES

|                                          |                |
|------------------------------------------|----------------|
| <b>YOKOSO</b><br>10 rue du Soldat Perrot | 04 94 23 41 77 |
|------------------------------------------|----------------|

### MARSEILLE

|                                        |                |
|----------------------------------------|----------------|
| <b>CAFÉ SUSHI</b><br>22 bd Paul Peyrol | 04 91 33 76 87 |
|----------------------------------------|----------------|

|                                                      |                |
|------------------------------------------------------|----------------|
| <b>KIM DO</b><br>4 rue Capizza                       | 04 91 34 00 08 |
| <b>LA VILLA</b><br>113 rue Jean Mérimé               | 04 91 71 21 11 |
| <b>SHABU SHABU</b><br>30 rue de la Paix              | 04 91 04 10 00 |
| <b>SUSHI MOTO</b><br>95 bd Baillie                   | 04 91 78 28 71 |
| <b>SUSHI STREET CAFÉ</b><br>24 bd Notre-Dame         | 04 91 04 17 90 |
| <b>SU</b><br>26, rue Bir Hakelm (Galeries Lafayette) | 04 91 32 22 27 |
| <b>WASAB'ART SUSHI</b><br>21 rue du docteur Escal    | 04 91 47 88 40 |
| <b>ZEN PRADO</b><br>80 av. du Prado                  | 04 91 53 00 08 |

### MONACO

|                                                     |                    |
|-----------------------------------------------------|--------------------|
| <b>CAPOSUSHI</b><br>Impasse de la Fontaine          | 00.377.93.25.59.52 |
| <b>FUJI MONACO</b><br>4 Impasse Mademoiselle        | 00.377.93.30.40.11 |
| <b>MAYA BAY SUSHI BAR</b><br>24 av. Princesse Grace | 00.377.97.70.74.67 |
| <b>MY SUSHI</b><br>2 rue des Orangiers              | 00.377.97.70.67.67 |

### MONTPELLIER

|                                                   |                |
|---------------------------------------------------|----------------|
| <b>LE SUSHI BAR</b><br>30 rue Bernard Dillencourt | 04 69 77 06 06 |
| <b>SAKURA</b><br>65 av. Samuel Champain           | 04 67 15 14 32 |
| <b>SUSHI BOAT</b><br>12 rue de Verdun             | 04 67 92 00 37 |
| <b>SUSHI SHOP</b><br>2 Place Molère               |                |

### NICE

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| <b>JUN NICE</b><br>47, rue Giordano | 04 93 65 47 78 |
|-------------------------------------|----------------|

## TAKAOKAYA

### Nori

*cultivateur  
et fabricant depuis  
1890.*

### Thé vert de Shizuoka

ISO 14001

Restauration & détail



Tél. - Fax :

**01 30 90 80 64**

le-maitre.franck  
@  
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX



|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| <b>HOME SUSHI &amp; SASHIMI</b> | 04 93 55 37 37 |
| 3, rue de Drestis               |                |
| <b>HOT POT</b>                  | 04 93 82 33 54 |
| 6 rue d'Alsace Lorraine         |                |
| <b>KAMOGAWA</b>                 | 04 93 88 73 88 |
| 18 rue de la Buffa              |                |
| <b>MY SUSHI</b>                 | 04 93 62 16 32 |
| 18, cours Saleya                |                |
| <b>O'SUSHI</b>                  | 04 93 82 92 43 |
| 30 Avenue Jean Médecin          |                |
| <b>LE ZEN</b>                   | 04 93 82 47 20 |
| 27 rue d'Angleterre             |                |

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| <b>PERPIGNAN</b>           |                |
| <b>OMEBETO</b>             | 04 68 91 29 20 |
| 12, Avenue Général Leclerc |                |

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| <b>RAMATUELLE</b>  |                |
| <b>NIKKI BEACH</b> | 04 94 79 82 04 |
| Route de l'Epi     |                |

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| <b>TOULOUSE</b>         |                |
| <b>L'ASSIETTE JAPON</b> | 05 61 21 00 81 |
| 28 rue Peyrolères       |                |
| <b>HINOUE</b>           | 05 61 21 01 26 |
| 17, rue d'Austerlitz    |                |
| <b>JAPAN</b>            | 05 61 22 63 85 |
| 8 rue de l'Ecluse       |                |
| <b>JAPONYAKI</b>        | 05 61 13 88 89 |
| 11, rue d'Austerlitz    |                |
| <b>SHUN</b>             | 05 61 99 39 28 |
| 33, rue Bachelier       |                |

## Fondation EZOE - S N G Japon

Le japonais  
au Japon ?

Cours de langue 30 ans de succès, une  
des meilleures écoles, au cœur de Tokyo.



Méthode inventive, efficace et rapide.  
Ecole annexe SNG France à Paris.

Contact : **SNG France**  
77 bd Richard-Lenoir 75011 Paris  
lun-ven, 14-18 Tél/fax : 01 43 38 38 03  
[bureau@sngfrance.fr](mailto:bureau@sngfrance.fr)  
<http://www.sngfrance.fr>

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| <b>SUSHI KAN</b>            | 03 61 11 22 67 |
| 34 av. de l'URSS            |                |
| <b>SUSHI OHISHI</b>         | 03 61 23 00 26 |
| 13 Rue De L'Alsace Lorraine |                |
| <b>SUSHIYA</b>              | 05 61 23 17 71 |
| 3 place du Peyrou           |                |
| <b>SUSHI YAKI</b>           | 03 61 12 00 60 |
| 9, rue Ste Unale            |                |

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| <b>SOLLIES-VILLE</b> |                |
| <b>BÔ SUSHI</b>      | 05 20 14 02 82 |
| PM 87                |                |

## OUEST

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| <b>BIARRITZ</b>            |                |
| <b>LE SUSHI LAND</b>       | 05 59 22 24 96 |
| 9 av. de la Reine Victoria |                |

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| <b>BORDEAUX</b>              |                |
| <b>CAFE JAPONAIS</b>         | 05 56 48 68 68 |
| 22, rue St Siméon            |                |
| <b>LE KIMONO</b>             | 05 56 79 23 30 |
| 22 rue Ferdinand Philippiart |                |
| <b>LE SHOGUN</b>             | 05 56 38 05 12 |
| 108 bis cours du Médoc       |                |
| <b>MOSHI MOSHI</b>           | 05 56 79 22 91 |
| 8 place Ferdinand Lafargue   |                |

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| <b>CAEN</b>       |                |
| <b>COSY SUSHI</b> | 02 31 75 11 88 |
| 3 rue du Vauguais |                |
| <b>MIYAKO</b>     | 02 31 34 77 83 |
| 13, rue St Michel |                |

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>CHALLANS</b>          |                |
| <b>OBJECTIF ZEN</b>      | 02 51 83 28 76 |
| 11 place Aristide Briand |                |

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>CHARTRES</b>          |                |
| <b>SHOGUN</b>            | 02 37 38 07 19 |
| 6, rue Dr Michel Gilbert |                |

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| <b>LA BAULE</b>            |                |
| <b>LE CAFE BOUILLU</b>     | 02 40 23 14 14 |
| 22 pl. du Maréchal Léclerc |                |

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| <b>LA ROCHELLE</b> |                |
| <b>FUJIYAMA</b>    | 05 46 41 23 28 |
| 25 quai Gabut      |                |

|                                |                |
|--------------------------------|----------------|
| <b>NANTES</b>                  |                |
| <b>NOW SUSHI</b>               | 02 40 74 18 18 |
| 32 bis, rue Fauré              |                |
| <b>TAI SHOGUN</b>              | 02 40 48 06 07 |
| 8 bis quai François Mitterrand |                |
| <b>TOKYO</b>                   | 02 40 89 02 64 |
| 14 rue de la Juverie           |                |

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| <b>QUIMPER</b>       |                |
| <b>ABALONE SUSHI</b> | 02 98 64 38 91 |
| 17 Halle St François |                |

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| <b>RENNES</b>         |                |
| <b>FUJI</b>           | 02 99 38 12 00 |
| 5, rue Derval         |                |
| Contour de St Germain |                |
| <b>MIZUNA</b>         | 02 99 79 18 66 |
| 3 rue d'Argentré      |                |
| <b>SAKURA</b>         | 02 99 79 11 89 |
| 1 rue Saint Louis     |                |
| <b>SIMPLY SUSHI</b>   | 02 99 78 18 33 |
| 2 rue Jules Simon     |                |

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| <b>SAINT-MALO</b>        |                |
| <b>TAJOCHI</b>           | 02 23 15 28 29 |
| 9 rue Alphonse Thébaud   |                |
| <b>TAMPOPO</b>           | 02 99 40 87 53 |
| 3 place de la Préfecture |                |

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| <b>SOTTEVILLE-LES-ROUEN</b>      |                |
| <b>WASABI</b>                    | 02 35 63 41 82 |
| 34 bis Place de l'Hôtel de Ville |                |

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| <b>SOUSTONS</b>      |                |
| <b>SUSHI NORI</b>    | 06 79 53 26 22 |
| 22 rue du 8 mai 1945 |                |

## EST

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| <b>ANNECY</b>     |                |
| <b>O SUSHI</b>    | 04 50 45 81 02 |
| 2 rue Louis Reyon |                |

|                  |                |
|------------------|----------------|
| <b>CHAMBERY</b>  |                |
| <b>YAMANO</b>    | 04 79 80 07 17 |
| 87, rue Ste Rose |                |

|                  |                |
|------------------|----------------|
| <b>DIJON</b>     |                |
| <b>SUSHI BAR</b> | 03 80 30 06 56 |
| 7 rue Michel     |                |

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| <b>GRENOBLE</b>                     |                |
| <b>HOKKAIDO</b>                     | 04 78 34 15 78 |
| Rue Diodore Mahoult                 |                |
| <b>KYOTO</b>                        | 04 78 34 04 21 |
| 1, place du Charneyran (La Tronche) |                |
| <b>OSAKA</b>                        | 04 78 43 26 48 |
| 1 rue Colbert                       |                |
| <b>SAPPORO</b>                      | 04 78 83 02 45 |
| 04, cours Jean Jaures               |                |
| <b>LE SAXE</b>                      | 04 78 87 46 81 |
| 28 rue Condorcet                    |                |

|                                           |                |
|-------------------------------------------|----------------|
| <b>LYON</b>                               |                |
| <b>CHEZ FYFY</b>                          | 04 72 41 81 22 |
| 6 rue des Maronniers                      |                |
| <b>GOMAN ETSU</b>                         | 04 78 39 31 81 |
| 11 rue Lanterne                           |                |
| <b>MATSURI</b>                            | 04 78 27 83 08 |
| 7 rue de la Fromagerie (1 <sup>er</sup> ) |                |
| <b>MATSURI</b>                            | 04 37 24 74 96 |
| 108 cours Lafayette (2 <sup>e</sup> )     |                |

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| <b>MATSURI</b>                      | 04 72 83 08 36 |
| 60, rue de St Cyr                   |                |
| <b>NOBORU</b>                       | 04 78 42 33 78 |
| 28 rue Henri Gamain                 |                |
| <b>SOLEIL LEVANT</b>                | 04 78 85 04 37 |
| 204 rue Garibaldi                   |                |
| <b>SUSHIDO</b>                      | 04 78 82 70 35 |
| 169 rue Curvier                     |                |
| <b>SUSHI KING</b>                   | 04 78 71 04 43 |
| Centre commercial de Lyon Part-Dieu |                |
| <b>SUSHI &amp; SUSHIS</b>           | 06 11 07 24 24 |
| 48 Rue de Gerland                   |                |
| <b>TEPPANYAKI</b>                   | 04 72 56 06 08 |
| 11 quai Montebello                  |                |
| <b>CHEZ TERRA</b>                   | 04 78 89 03 04 |
| 81 rue Du Guersclin                 |                |

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| <b>SAINT ETIENNE</b>        |                |
| <b>KYOTO</b>                | 04 77 21 74 26 |
| 8, rue des Martyrs de Vigne |                |

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| <b>METZ</b>                 |                |
| <b>OSAKA METZ</b>           | 03 87 36 88 90 |
| 32 bis rue Dupont des Loges |                |

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| <b>MULHOUSE</b>       |                |
| <b>TOKYO MULHOUSE</b> | 03 89 54 11 18 |
| 102 rue de Bâle       |                |

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| <b>REIMS</b>         |                |
| <b>MATSURI SUSHI</b> | 03 28 86 10 10 |
| 9, rue de Châtivert  |                |
| <b>TOKYO SARL</b>    | 03 28 85 83 48 |
| 61, place d'Erlon    |                |

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| <b>STRASBOURG</b>     |                |
| <b>FUJIYAMA</b>       | 06 19 80 02 12 |
| 19 rue des Vaux       |                |
| <b>MIKADO</b>         | 03 88 21 07 20 |
| 11 quai Turckheim     |                |
| <b>MOOZE</b>          | 03 88 22 68 40 |
| 1 rue de la Demi Lune |                |

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| <b>VITTEL</b>      |                |
| <b>LE COMPTOIR</b> | 03 29 06 80 83 |
| 284 rue de Verdun  |                |

## NORD

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| <b>LILLE</b>       |                |
| <b>JOMON</b>       | 03 28 36 84 48 |
| 4 rue de la Rapine |                |

## OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE

■ Abonnement d'un an à Wasabi (4 numéros) + Itadakimasu, Le guide Itadakimasu des meilleurs restaurants japonais



+



= **30 €**  
(au lieu de 45 €)

CHEQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS OU SUR [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR)

Nom : .....

Adresse : .....

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°23 dans le cadre de l'offre spéciale découverte Abonnement + Guide des restaurants japonais





# matsuri

La passion de la restauration  
japonaise depuis 1986

Le restaurant japonais  
à comptoir tournant



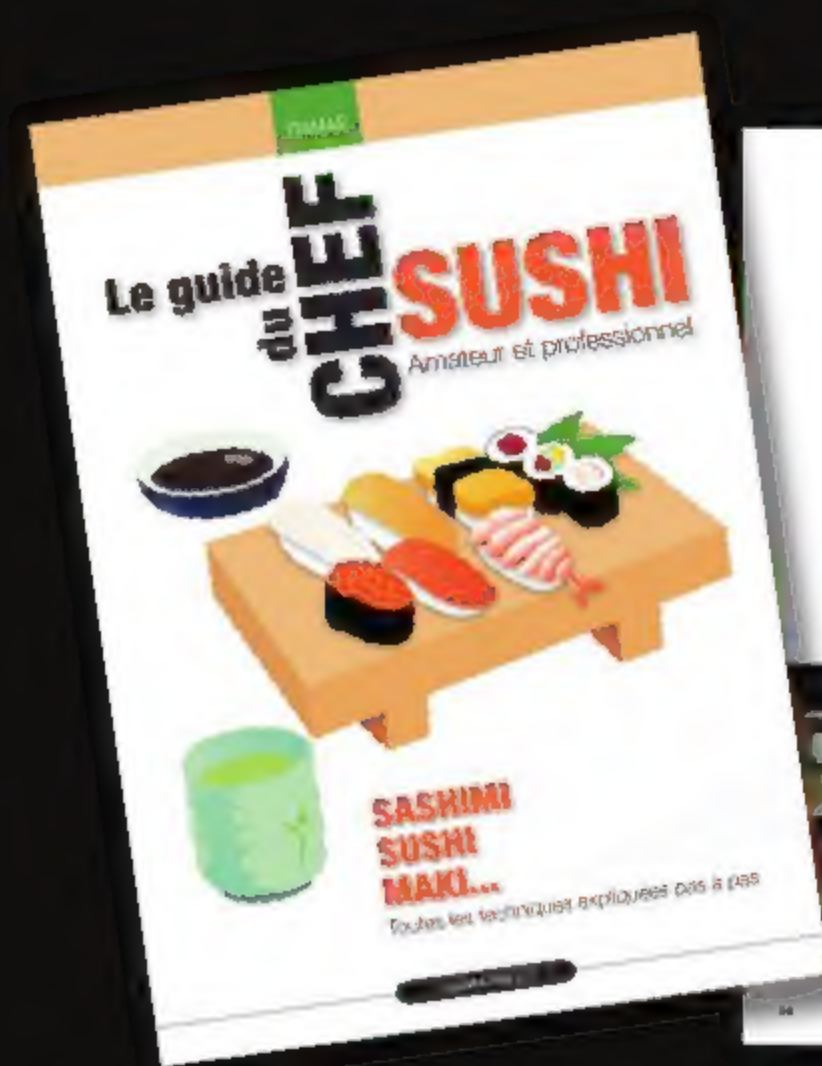
Depuis juillet 2009, grâce à un taux de TVA ramené à 5,5%, nous inaugurons une nouvelle carte enrichie avec une première assiette disponible dès 2€ et 27 produits en baisse, jusqu'à 33% de réduction.

Matsuri Paris Richelieu, Passy,  
Victor Hugo, Bâc, La Défense, Neuilly-sur-Seine,  
Matsuri Lyon & Matsuri Reims.

[matsuri.fr](http://matsuri.fr)







# SASHIMI, SUSHI, MAKI, MAKI CALIFORNIENS...

ENFIN UN GUIDE QUI EXPLIQUE CLAIREMENT COMMENT PRÉPARER LE RIZ À SUSHI, DÉCOUPER LE POISSON À LA JAPONAISE ET RÉALISER DE BEAUX ASSORTIMENTS



PUBLIÉ PAR WASABI ET CHEF-SUSHI.COM, L'ÉCOLE DU SUSHI À PARIS  
EN VENTE 12 € PORT COMPRIS SUR [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR)